ECKHART TOLLE 1

- Sa intampini orice si pe oricine **intr-o stare de LINISTE,** in locul zgomotului mental, este marele dar pe care il poti oferi Universului.

- Ii spun LINISTE, dar este un giuvaer cu multe fete: aceasta Liniste este si bucurie, dar si iubire.

- Adevarul este **fara timp**.

- Iisus ii spune Martei: « Esti nelinistita si suparata pentru multe lucruri, dar numai un singur lucru este necesar! »

- Iesi afara din timp ! Din perspectiva egoului, acesta este un lucru rau si te va face sa iti fie frica. Dar dintr-o perspectiva mai vasta, a iesi in afara timpului este exact ceea ce este necesar pentru ca noua constiinta sa apara in aceasta lume.

- Principala capcana de evitat este confuzia intre continut si esenta. Dictonul vechi ,,cunoaste-te pe tine insuti" indica spre esenta, adevarata ta identitate. Numele tau, nationalitatea, religia, opiniile tale, punctele tale de vedere politice, posesiile materiale,… ce iti place si ce nu iti place, dorinte, frici, ambitii, ca si modul cum te vezi ca un succes sau o ratare, bun sau rau – de fapt istoria ta personala si procesul de gandire – toate acestea sunt continut. Tot continutul se supune legii efemerului, si daca incerci sa descoperi cine esti tu in interiorul continutului, vei simti frustarea iar si iar. Si asa cum a aratat Buddha, vei suferi. Suferi pentru ca tu iti obtii identitatea exclusiv din continutul vietii tale. Un alt cuvant pentru continut este forma.

Acesta este egoul: identificarea cu forma. Cand nu te mai identifici cu forma, egoul nu mai controleaza nimic. Asa ca atunci cand iti dai seama ca nu esti forma, ceea ce va ramane este ceea ce esti tu cu adevarat. Da, ai putea spune ca nu mai ramane nimic, dar nu-i asa. Ceea ce ramane nu este forma, ci ESENTA, careia i-am putea spune si spatiu interior. Spatiul din care toate formele vin si in care dispar. Filosofii antici chinezi l-au numit TAO. **El este dincolo de timp.** Este eternitatea, primordialul EU SUNT!

- Poti sa dezvolti capacitati si abilitati fara sa te identifici cu ele si fara o dependenta interioara fata de rezultatul viitor al actiunii. Cand actionezi fara ego apare o energie care se revarsa si care este de fapt extrem de primitoare. Cand te bucuri de momentul prezent, viitorul ce vine **nu mai este primordial**. Egoul propune activitati ce ocolesc momentul prezent si de aceea totul devine stresant si frustrant.

- Cu privire la psihologie, ea singura nu ne poate purta dincolo de disfunctiile mintii omenesti si nu ne poate aduce o profunda transformare interioara a fiintei umane, care este necesara acum pentru ca omenirea sa supravietuiasca. Psihologia este folositoare, totusi, pentru ca ne invata cum sa recunoastem egoul in variatele sale deghizari, astfel incat sa nu ne mai poata pacali iarasi si iarasi. Ce este personalitatea fara ego? Dansul universal al formelor – fascinant, dar efemer, care trece ca un nor.

- **Uita** de situatiile vietii tale si **acorda atentie vietii**. Momentele vietii tale exista in timp. Dar viata ta este acum. Intamplarile din viata ta sunt continutul mintii. In schimb, viata ta este reala.

- Nefericirea ta polueaza nu numai fiinta ta interioara, ci si pe cea a celor din jurul tau, ca si psihicul colectiv uman de care esti indisolubil legat. Nicio alta forma de viata de pe planeta nu cunoaste negativitatea, doar oamenii, asa cum nicio alta forma de viata nu strica si otraveste pamantul, ci il sustine.

- Cu LINISTEA vine si pacea binefacatoare.

- **Ma predau** faptului cu care sunt mai tot timpul in legatura.

- Cand sunt singur, **cea mai adanca bucurie este sa fiu NIMENI**!

- Nu ma mai identific extern cu nimic. Ma duc simplu in liniste, cat mai adanc. Locul pe care-l iubesc cel mai mult este LINISTEA Nu pierd linistea cand vorbesc, deoarece cuvintele rasar atunci chiar din liniste. Cand oamenii ma lasa singur, nu mai ramane decat PACEA. Si asta imi place foarte mult!

- Cand transformarea interioara s-a intamplat as putea spune ca a aparut o diferenta. Starea simpla de **a fi** a fost asa de completa si de binecuvantata incat am pierdut tot interesul de a face ceva sau a interactiona. Timp de cativa ani m-am pierdut in Fiinta. Am renuntat aproape complet sa fac ceva, dar destul cat sa ma pastrez in viata si chiar si asta a fost miraculos. Mi-am pierdut complet interesul pentru viitor. Modul cum sunt acum, este ca simt o diferenta in viata mea intre a fi singur si a interactiona cu oameni, intre **a fi si a face**. Iar **a face a fost abandonat si a ramas numai a fi**. Era o fericire profunda, minunata, dar, dintr-un punct de vedere exterior, multi oameni au crezut ca mi-am pierdut mintile, ca am innebunit. Unii credeau ca e o nebunie **SA LAS sa se duca toate lucrurile lumesti** pe care le-am obtinut. Ei nu intelegeau ca nu le mai voiam si nu mai aveam deloc nevoie de ele. Asa ca, diferenta este acum intre **a fi singur** si a ma intalni cu oamenii. Si asta e bine. Stiu ca trebuie sa fiu atent, pentru ca lucrul acesta sa nu se piarda si sa nu ma pierd in a face. Nu cred ca se mai poate intampla asta vreodata, dar e nevoie de multa vigilenta!

- Inima invataturii este simpla practica de a trai in momentul prezent! Este adevarat, desigur, ca fiecare traieste deja in momentul prezent, dar, din pacate, oamenii nu isi dau seama de lucrul acesta si atunci pretind ca trecutul si viitorul sunt mult mai importante decat momentul prezent.

- De fapt, intreaga ta viata se desfasoara in spatiul prezentului. Nimic nu exista in afara momentului de acum. Vorbesc de **a trai clipa de fata**, **in mod constient**! Acesta este si cel mai rapid mijloc de a ajunge dincolo de ego. Gandindu-te la trecut si la viitor hranesti eul. Trecutul si viitorul nu au nicio existenta reala, decat ca forme-gand in mintea ta si in timp ce tu **devii constient de momentul prezent**, toate vechile structuri ale mintii tale inceteaza sa mai opereze. Dupa aceea, mintea nu iti mai este stapan, ci slujitor. Apare o noua stare de constiinta: **PREZENTA**. In loc de a nega momentul acesta - ceea ce este de fapt negarea vietii de catre ego – **IL ACCEPTI**, il recunosti si ti-l faci prieten din dusman. **Cand traiesti aliniat la clipa aceasta, tu traiesti pacea, dar si puterea vietii insasi**! In felul asta mergi dincolo de fericirea insasi!

- Nu tie iti e frica de LINISTE si tacere, ci egoului tau. Egoul apare din zgomotul neincetat al mintii. Iubesti linistea pentru ca e inseparabila de ceea ce esti in esenta. Atunci cand te bucuri de orice… adanc… cand traiesti frumusetea, dragostea, sentimentul intens de a fi viu sau creativitatea – LINISTEA va fi acolo in fundal, chiar daca nu esti constient de ea in mod direct.

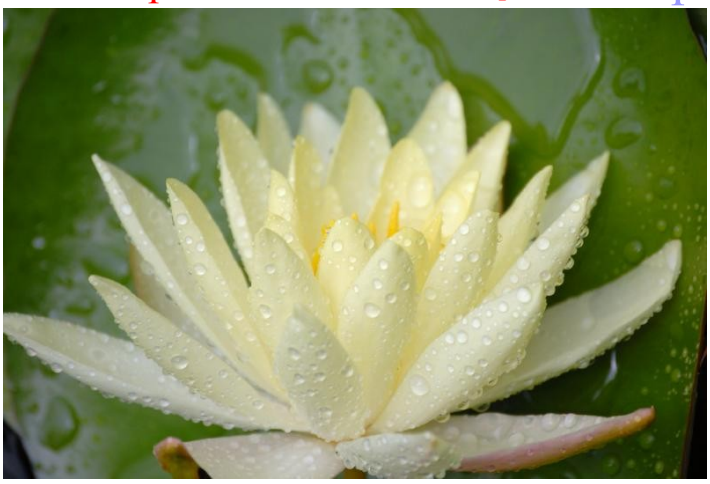
Adevarata creativitate vine din starea de pace. Cand devii **constient de linistea care esti, dimensiunea spirituala intra in viata ta,** iar tu esti ghidat atunci de o inteligenta mult mai vasta decat poti cuprinde cu mintea!

Fragmentarium realizat de: try_tomeditate@yahoo.com

ECKHART TOLLE 2

- Pentru majoritatea oamenilor, gandirea este involuntara, compulsiva si chiar vicioasa, ca un drog. Multi sunt torturati zilnic de mintile lor, de vocea din capul lor, care nu se opreste niciodata din comentat.

- Majoritatea starilor emotionale negative sunt cauzate de gandirea disfunctionala. Emotiile sunt reactii ale corpului la ganduri. De exemplu, nemultumirile, resentimentele, vinovatia … dispar atunci cand vocea din capul tau se opreste si nu iti mai spune vechile ei povesti.



Frica dispare si ea atunci cand mintea NU mai creeaza scenarii viitoare… de niciun fel! Corpul reactioneaza la ele ca si cand ar fi o realitate prezenta.

- Nu te preocupa de rezultatele actiunii tale, ci doar acorda atentie actiunii insasi. Rezultatul va veni prin propria lui vointa! Aceasta este puterea practicii spirituale.

- Toata negativitatea este produsa prin negarea prezentului. Anxietatea, apasarea, tensiunile, stresul, ingrijorarea, toate formele de frica sunt cauzate de prea mult viitor sau trecut si prea putin prezent. PREZENTUL este realitatea care dizolva trecutul si viitorul!

- Moartea este deschiderea transcedentei – posibilitatea de a sti cine esti cu adevarat, dincolo de nume si forma.

- Suntem aici pentru a gasi „cea mai importanta dimensiune a existentei umane”, inauntrul nostru. Ea este mai adanca decat gandul si nu este bazata pe cunoasterea unor fapte noi, interesante, pe date noi. Lumea este deja plina de ele. Poti apasa orice buton media si vei obtine informatia de care ai nevoie. Suntem deja inecati de ele. Si in cele din urma spre ce puncteaza toate acestea? Mai multa informatie, mai multe lucruri… ca un mare shopping-mall.

- Te gasesti oare pe tine insuti prin cresterea capacitatii de a gandi si analiza, prin acumularea de cat mai multe date si mai mult continut? Poate „mai mult” sa salveze lumea? Totul este forma. Nu vei reusi NICIODATA sa faci asta **la nivelul formei**! Nu le poti aranja in mod corespunzator si nu poti acumula toate formele de care crezi ca ai nevoie pentru a te simti cu adevarat implinit! Poate uneori, totusi, vei reusi putin…dar pentru scurt timp!

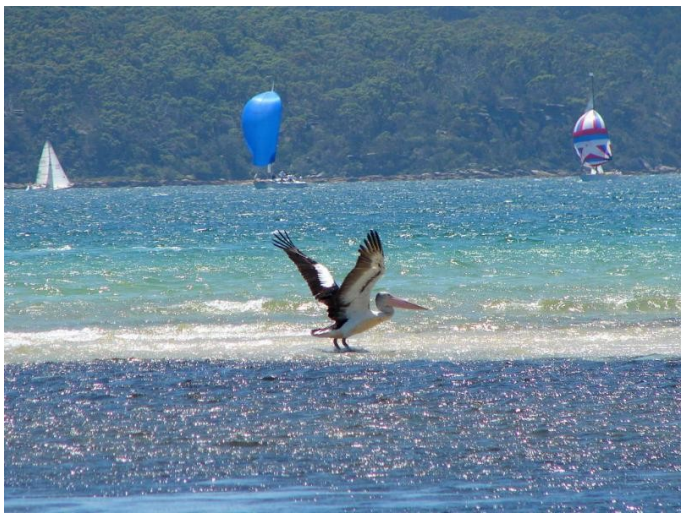
- Ti se poate intampla, asa…ca totul sa functioneze minunat in viata ta – cu sanatatea stai bine, ai o relatie deosebita, bani, avere, dragoste si respect din partea celorlalti oameni. Dar, asta nu dureaza mult timp si apoi, deodata, ceva incepe sa se naruie aici… sau acolo… fie in finante sau in relatie,… cu sanatatea sau in munca pe care o faci sau poate in situatiile de viata prin care treci. Toate astea pentru ca este in natura lumii formelor ca **nimic sa nu ramana fix prea mult timp** – si astfel dupa o perioada, lucrurile incep sa se destrame… din nou…!

- Vocea din cap care nu se mai opreste odata, comentariul – devine civilizatia care este obsedata de forma si de aceea **NU STIE NIMIC** despre cea mai importanta dimensiune a existentei umane: SACRUL, nemarginita liniste si pace, **lipsa formei**, Divinul. „Ce vei dobandi de castigi intreaga lume, dar te pierzi pe tine insuti?”

- Se poate spune ca sunt doua cai prin care poti sa fii nefericit: neobtinand ceea ce vrei si … obtinand ceea ce vrei.

- Dupa ce oamenii ating ceea ce lumea spune ca este pentru ei necesar pentru a fi impliniti - adica bogatie, recunostere, prosperitate, realizari – nu dupa mult timp, totusi ei nu se mai simt fericiti. Nu se simt impacati cu ei insisi. Pentru ca nu au obtinut adevarata siguranta, acel sentiment ca au ajuns la capat pana la urma. Realizarile lor nu le-au dat ceea ce ei cautau cu adevarat – pe ei insisi! Nu le-au dat sentimentul de a fi adanc inradacinati in viata, asa cum spune Iisus, plinatatea vietii, viata intreaga!

- Forma pe care o ia acest moment este poarta spre dimensiunea lipsita de forme. Este poarta stramta de care ne vorbeste Iisus, care duce la viata. Da, este foarte ingusta: este chiar aceasta clipa!



- Pentru a gasi poarta, trebuie doar **SA TE OPRESTI** odata din scormonirea nesfarsita a trecutului si viitorului povestii care este viata ta. Acolo sunt carti,… povestiri si tu le-ai rumegat tot timpul. Asa ca abandoneaza-ti povestea. Nu este ceea ce esti tu cu adevarat. De obicei, oamenii traiesc purtand toata viata cu ei o povara, care este trecutul si viitorul lor, o greutate - istoria lor personala, intotdeauna nefericita - si fac asta pentru ca spera ca ii va face candva, sa se simta mai impliniti in viitor. Dar asta nu se va intampla niciodata, asa ca **renunta la aceasta continua cautare**! **Opreste-te – nu mai cauta nimic!** Abandoneaza aceasta cautare! E fara rost!

- Nu poti rezolva problemele pe care le ai prin gandirea indarjita, doar creezi probleme.. prin… gandire. Solutia apare numai atunci cand te opresti din a gandi si devii linistit si absolut prezent, fie si numai pentru un moment. Apoi, un pic mai tarziu, cand gandul se intoarce, deodata ai o inspiratie, care nu exista inainte.

- **Da drumul** la gandirea excesiva si vei vedea cum **totul se va schimba** miraculos! Relatiile ti se vor schimba, pentru ca nu mai astepti si nu mai ceri ca cealalta persoana sa faca ceva pentru tine, sa iti dea ceva, spre a-ti intari si creste egoul. Nu te mai compara cu ceilati si nu

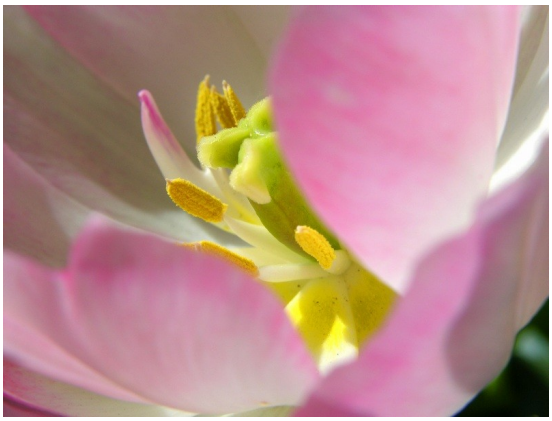
mai incerca sa fii mai mult decat ei (si toate astea numai pentru a-ti intari egoul). **Lasa-i pe toti sa fie asa cum sunt! Nu este nevoie sa-i schimbi!** Nu trebuie sa-i faci sa se poarte altfel, numai ca sa fii tu fericit!

Fragmentarium realizat de: try_tomeditate@yahoo.com

ECKHART TOLLE 3

- Nu este nimic rau sa faci lucruri noi, sa initiezi activitati, sa explorezi trairi noi, sa intalnesti oameni, sa obtii cunoastere si experienta, sa-ti dezvolti abilitatile fizice si mentale si sa creezi orice esti chemat sa creezi in aceasta lume. Este minunat sa creezi si este loc intotdeauna de mai mult decat poti face! Acum intrebarea este: te cauti pe tine insuti in ceea ce faci? Incerci sa adaugi mai mult la ceea ce crezi ca esti? Te straduiesti sa ajungi la urmatorul moment,… si apoi la urmatorul,… si iarasi la urmatorul, sperand sa atingi sentimentul ca esti complet si implinit?

- Pretul **fiintarii** este cu adevarat important pentru tine ! Ceea ce cauta de fapt sinele egotic la nivelul povestii personale – acel « vreau sa fiu special » – ascunde faptul ca **nu poti fi mai special decat esti acum!** Nu e vorba ca „esti special » pentru ca esti mai mult sau mai putin decat altcineva, ci pentru **ca poti da un sens si apreciere frumusetii si vietii din tine!**



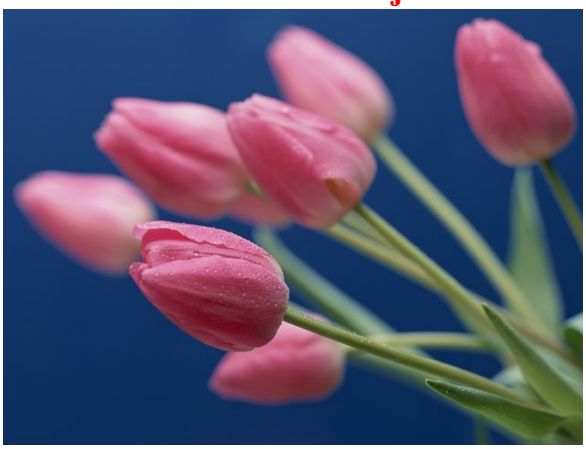
- Cand esti prezent in acest moment intrerupi continuitatea povestii tale - trecutul si viitorul. Atunci apare inteligenta adevarata si, bineinteles, iubirea! Singurul mod prin care iubirea poate veni in viata ta nu este prin forma, ci prin spatiul interior fara margini care este **Prezentul.**

Iubirea nu are forma!

- Foloseste-te mereu de aceste lucruri: Fii acolo unde esti. Priveste in jurul tau – **doar priveste, nu interpreta!** Priveste lumina,… formele,…culorile,…texturile. **Fii constient de prezenta linistita a fiecarui lucru.**

- Exista o legatura intre toate fenomenele universului. Budistii au stiut asta dintotdeauna, iar fizicienii o confirma acum. **Nimic din ceea ce se intampla nu este un eveniment izolat**! **Cu cat mai mult etichetam ceva, cu atat mai mult il izolam! Intreaga viata devine fragmentata prin gandirea noastra!**

- Fii sigur ca **nu mai ai nicio rezistenta in interior** si niciun pic de ura, niciun sentiment negativ: „iubeste-ti dusmanul”, a spus Iisus, care desigur inseamna „sa nu mai ai dusmani”! **Nu mai judeca!**



- Fa-ti un obicei: monitorizeaza-ti starile mentale, si emotiile prin auto-observare. Sunt in pace in acest moment? Este o intrebare buna pe care **sa ti-o pui frecvent**! Sau poti sa te intrebi: ce se intampla in mine in momentul asta?

- Sa atingi adevaratul scop al vietii!

- Cuvintele sunt doar indicatoare. Ceea ce este comunicat se afla in spatele cuvintelor, dar le poti folosi in directia pe care o semnifica si asta e folositor.

- Majoritatea oamenilor trateaza clipa aceasta ca si cand ar fi un obstacol pe care trebuie sa-l depaseasca. Dar pentru ca **momentul prezent este viata insasi**, este o nebunie sa traiesti altfel… viata!

- In starea de constienta, a face ceva este o aliniere interna completa la momentul prezent – orice ai face acum. A face… nu mai este atunci ceva primordial care se deplaseaza spre o finalitate, ci devine o deschidere care invita constiinta fara limite sa patrunda in aceasta lume. **A te alinia pe tine insuti la clipa aceasta de acum** este a te alinia la singurul scop universal – scopul intregului! Care este telul lui? **Nasterea si inflorirea constiintei fara limite.** Atunci **intregul te va ghida in orice gandesti si faci!**

- Pentru a face lucrurile din starea de constienta nelimitata exista trei modalitati, in functie de circumstante si de natura activitatii. Ele sunt: acceptarea, bucuria si entuziasmul. Daca

nu este nici acceptare, nici bucurie, nici entuziasm in tot ceea ce faci, esti in afara alinierii cu scopul universal. Atunci vei crea nefericire si suferinta intr-o forma sau alta. Un mod de a defini **egoul** este si acesta: **o relatie nepotrivita cu momentul prezent**. Scopul formelor exterioare create in mod constient este acela de **a permite si a lasa** constiinta fara limite sa apara in orice faci!

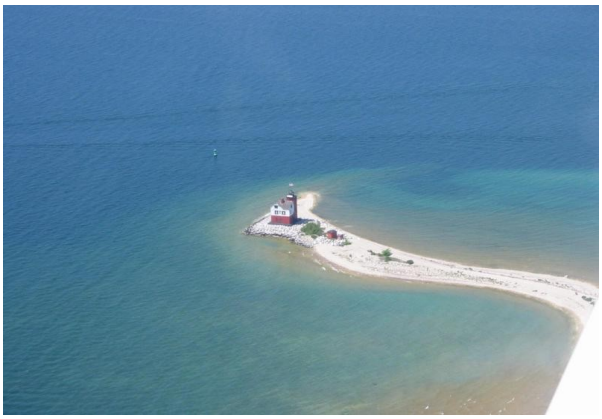
- Umanitatea este pregatita pentru o transformare? Da. Am vazut semne care deja se intampla. Pentru prima data sunt mai multi oameni treziti pe planeta noastra. De ce acum? Pentru ca daca nu ar fi o schimbare in constiinta umana acum, ne-am distruge pe noi insine si poate si planeta. Nebunia mintii egotice colective, amplificata de stiinta si tehnologie, aduce repede specia noastra pe marginea prapastiei. **Te transformi sau mori.** Aceasta este singura noastra sansa, in momentul acesta.

- Transformarea constiintei se intampla cu adevarat chiar daca lucrul acesta nu este spus la stirile din seara asta. Daca se intampla destul de repede? Sunt optimist in legatura cu viitorul omenirii, mult mai mult acum decat atunci cand am scris "Puterea Prezentului". De fapt, din cauza aceasta am si scris cartea. Atunci nu prea credeam ca umanitatea mai poate supravietui. Acum lucrurile sunt diferite. Vad mult mai multe motive de a fi optimist.

- Totusi, asa cum cred ca stiti, toate intrebarile si la fel toate raspunsurile sunt facute din ganduri, dar **adevarul a ceea ce esti tu cu adevarat NU este realizat prin ganduri**. In cel mai bun caz, gandul poate fi de ajutor pentru cei care inca au nevoie de directionare, **dar numai prin ABANDONAREA GANDIRII se poate revela adevarul pe sine!**

- Folosim des fraze ca „a te alinia cu adevarat vietii" si „sa te aliniezi interior la ceea ce este". Cum ajungem sa fim nealiniati cu ceea ce este? - Probabil prin **rezistenta, nepredare de sine** in fata momentului prezent!

- Atata timp cat acel adevar nu este recunoscut apare suferinta (care desigur ca e o parte a ceea ce este). Cu cat mai repede este recunoscut, cu atat mai repede apare o noua dimensiune: constienta - prezenta. Aceasta este trezirea, transformarea, trancenderea suferintei. Asa ca atunci cand zic sa te aliniezi la viata , vreau ma refer la **alinierea constienta**.



- **Nepredarea in fata momentului prezent** este de fapt numai **nerecunoasterea** ca tu **esti deja una cu ceea ce este**! Aceasta este iluzia separarii (care desigur si ea isi are locul adevarat inauntrul totalitatii). Asa ca noi toti suntem pe drumul de la inconstienta spre alinierea constienta la viata!

Fragmentarium realizat de: try_tomeditate@yahoo.com

ECKHART TOLLE 4

- Care este esenta a ceea ce sunt eu? Este oare vorba de carnea si oasele corpului meu? Este memoria mea, gandurile si emotiile mele, sau rolurile mele sociale? Ceea ce simt ca sunt EU in esenta, nu este nimic din toate acestea! Ceea ce unii i-ar spune individualitate sau identitatea mea, simt ca este ceva foarte pretios! Dar ce este de fapt ea? Este sentimentul ascuns a ceea ce sunt eu cu adevarat – este constiinta insasi – singurul lucru pe care nu-l pot pierde. Asa ca putem spune ca **poti pierde totul, in afara de tine insuti!**

- Tu spui:„fiecare vrea sa fie un individ". Eu spun doar: fiecare vrea sa fie! Constiinta de a fi este auto-realizarea! **Constiinta ca esti este adevarata fericire!**

- Daca **te predai si accepti ceea ce este** si **nu mai hranesti simtirea cu gandurile si povestile tale**,… atunci intristarea se va duce si odata cu ea si **egoul** – si ti se va arata o alta fata a lucrurilor care este pace sau chiar bucurie! Bucuria este aspectul dinamic al pacii! Dar nu te astepta sa obtii ceva prin predarea de sine. Tu spui:„pana si aceasta abandonare pare sa nu ajute". Atata timp cat prin predare tu cauti sa obtii un rezultat (ceva anume, un ajutor, alinare) aceasta nu este o predare completa. Este o asteptare. **In adevarata predare de sine, nu ceri nimic si nu astepti nimic! Ci simplu, doar imbratisezi ceea ce este!**

- In trecut limitarea era faptul ca invatatura ajungea la un numar restrans de oameni. Acum ajunge la milioane, iar eu nu sunt capabil sa interactionez cu oamenii personal. Asta ar fi chiar frustrant, daca n-as sti si n-as accepta ca fiecare situatie cu care te intalnesti iti aduce o limitare proprie. **Pentru orice castigi, este ceva ce vei pierde**. **Pentru orice pierzi, va fi ceva ce vei castiga**. Acesta este modul de manifestare a lumii formei.

- Ce sa mancam? Eu recomand sa ne ascultam corpul. Cand te uiti la un fel de mancare, **fii linistit** si totusi vigilent. Atunci vei simti corpul deschizandu-se si spunand „da” sau vei simti o slaba contractie, care inseamna ca atunci spune „nu”. Corpul tau stie mai multe despre hrana decat mintea ta ar putea vreodata cunoaste!

- Pentru majoritatea oamenilor, transformarea nu este un eveniment izolat, ci un proces prin care ei trec. Este o **dez-identificare graduala de gandurile si emotiile lor**, aparand astfel **constientizarea.** Multi oameni venind in contact cu invatatura, trec acum prin acest proces, iar unii sunt chiar liberi!

- Noul Testament contine **un adevar spiritual adanc** dar si neclaritati. Acele distorsiuni sunt de doua feluri: unele sunt datorate neintelegerii invataturii lui Iisus, altele au aparut pentru faptul ca oamenii au o asteptare (ei vor sa-l inghesuie pe Iisus **in ideile lor preconcepute**, asteptand apoi sa se intample transformari). Dintr-un punct de vedere, as scrie o carte despre aceste lucruri in mod mult mai detaliat. Dar **puteti gasi toate acestea in voi insiva. Cand sunteti prezenti, voi accesati intelepciunea interioara si veti simti ce este adevarat si ceea ce a fost adaugat sau distorsionat.**

- Atata timp cat vei vrea ceva de la celalalt, cum ar fi de exemplu sexul, esti tu oare prezent? Sau cauti sa obtii ceva in viitor care sa iti permita sa te simti implinit? Dar in felul acesta faci din momentul prezent ca si din cealalta persoana, **ceva de obtinut.**

- **Toate dorintele implica faptul ca viitorul este mai imortant decat prezentul**. Este inevitabil ca atractia fizica pentru o alta persoana sa apara uneori. Aceasta nu este altceva decat o parte a naturii.. dar cand te identifici cu impulsul, el devine „tu” si se transforma in dorinta. Atunci cealalalta persoana devine **un lucru de obtinut**. Iar sexul – a obtine un obiect al dorintei tale. Cand esti prezent, **poti observa** atractia sau sentimentele sexuale aparand in tine - **recunoaste-le ca fiind naturale, accepta-le** chiar bucura-te de ele, dar **nu e nevoie sa te identifici cu ele.** In cele din urma va fi nefiresc sa te mai identifici. **Cand te recunosti pe tine ca spatiu al constiintei vaste** in care impulsurile apar, nu mai vei vrea sa devii impulsul, si nu mai poti sa te pierzi pe tine in el. Si asta pentru ca **prezentul este spatiu**, mai mult decat orice altceva din ceea ce se intampla.

- Compasiunea este constiinta unei legaturi adanci intre tine si toate creaturile!

- Salvarea adevarata este **eliberarea de negativitate**, si mai presus de toate, **de trecut si viitor** ca nevoie psihologica!

- Este suferinta cu adevarat necesara? Da si nu. Daca nu a-ti fi suferit asa cum a-ti suferit, **nu ar fi fost nicio intelegere in voi, nici acceptare si nici compasiune.**

- **Eliberarea inseamna sa alegi sa traiesti in starea de prezenta mai mult decat in timp. Inseamna sa spui DA la ceea ce este!**

- Mergand prin viata, nu acordati 100% atentia voastra lumii externe si mintii voastre. Ramaneti si in interiorul vostru. De fapt sunteti fiinta interioara chiar si atunci cand sunteti angajati in activitati zilnice, si in special atunci cand relationati cu natura. **Simtiti linistea adanca din interiorul ei. Tineti astfel poarta deschisa!**

- Conceptele si explicatiile despre ceea ce este viata sau realitatea, sunt un lucru, dar adevarata aliniere la viata este altceva. **Totul este un mare si cosmic film! Nimic nu are fiinta in realitate aici! Conceptele sau explicatiile intotdeauna te induc in eroare** daca le folosesti spre a-ti ghida actiunea – sau non-actiunea, dupa cum e cazul. Ele va pot ajuta ca indicatoare spre adevar – care **oricum este aici si acum, si inseparabil de ceea ce esti tu de fapt** – dar **devin un obstacol daca sunt luate drept adevarul insusi.** In cele din urma, **toate sunt numai ganduri plutind in jurul mintii. Fiecare gand implica o perspectiva limitata. Tot ce este adevar – este paradoxal! Niciun gand si nicio explicatie a realitatii, nu poate sa-l cuprinda!**

- Vrei sa treci de la credinta in conceptul de sine la a trai in sine? Daca asta vrei, atunci trebuie sa arunci mai intai conceptul de sine. De fapt este vorba doar de ceva ce ai citit intr-o carte, nu-i asa? A fost un semn de directionare, dar l-ai confundat cu adevarul. De fapt **trebuie sa abandonati increderea in ganduri si sa lasati sa se duca credinta pe care o aveti ca aceasta ar fi realitatea!**

- **Trebuie doar sa imbratisati starea de „a nu sti “.** Aceasta vine usor **daca traiti intr-un mod nedirectionat, de predare de sine in fata momentului prezent, asa cum este el acum**! Acesta este singurul fel de a trai echilibrat!

- Cand imbratisezi „a nu sti” deveniti alert si **in pace, constient si fara ganduri**. Deveniti prezent! **Apoi prezentul care sunteti raspunde la nevoile din momentul acela.** Actiunile voastre nu mai sunt dictate de credinte sau concepte – ganduri, ci **apar din adancul fiintei.** Aceasta stare este **a trai in sine**!

Fragmentarium realizat de: try_tomeditate@yahoo.com

ECKHART TOLLE 5

- Si atunci te vei gasi pe tine facand cele mai ciudate lucruri. Te poti afla chiar scriind o carte spirituala sau sa hranesti un copil infometat. Te poti trezi ca iubesti lumea fara sa mai fii deloc atasat de ea! Iti pasa de ea si in acelasi timp nu te mai afecteaza. Si intr-o zi, cuvintele **„exista numai constiinta”** pot fi spuse de tine, dar atunci vor fi incarcate cu puterea adevarului!

- **Cum sa oprim zgomotul mintii?** Daca exista un buton de oprire pe care sa-l folosim? Da, butonul de oprire este **puterea prezentului** si se gaseste numai in clipa aceasta! Stiu ca deja cunosti lucrul asta. Mintea ta foloseste tactici de intarziere spre a te tine la distanta de acest buton, numai sa nu apesi pe el si asa iti pune o noua intrebare, …dar raspunsul de fapt il stii foarte bine! Pentru cei care nu-l stiu – numai momentul prezent (**acceptarea interioara a ceea ce este**) opreste mintea! Nu exista niciun… « cum sa faci asta »! **Pur si simplu fa-o!**

- Observa atasamentul fata de punctele tale de vedere si opiniile pe care le sustii. Cand te implici intr-o argumentare sau intr-un conflict, **observa** cat de ofensiv si incordat devii si simte forta propriei agresiuni atunci cand ataci pozitia altei persoane. Simte energia emotiei mentale in spatele nevoii de a avea dreptate, in timp ce cealalalta persoana trebuie sa nu aiba dreptate, …apoi **lasa aceasta forta din interior care se lupta… sa se duca**. Ea este cea care lupta pentru putere!

- **Predarea de sine este simpla si profunda vraja care da voie vietii sa creasca** - nu sa te opui curgerii ei… – singurul loc unde poti experimenta viata, este acum,… asa ca,… **a te preda acestui moment inseamna sa-l accepti asa cum vine el,… neconditionat si fara rezerve!** Este vorba de **a renunta la rezistenta interioara la tot ceea ce este!**

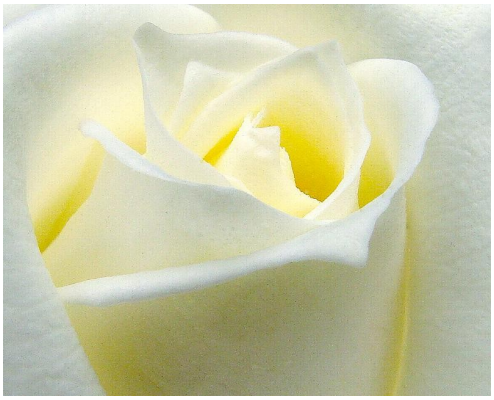
- Cand **lasi lucrurile asa cum sunt**, atunci o dimensiune profunda se reveleaza, ca o prezenta statornica, o liniste profunda si neschimbatoare te cuprinde si o bucurie fara cauza si mai presus de bine si de rau. Aceasta **este bucuria de a fi – pacea lui Dumnezeu!**

- **Prezenta inlatura timpul!** **Fara timp, nicio suferinta si nicio negativitate nu poate supravietui!**

- Eliberarea aleasa constient inseamna **sa renunti la atasamentul tau fata de trecut si viitor**, **facand din prezent scopul principal al vietii tale!**

- Tu nu esti istoria ta personala. Tu nu esti povestea ta! Nu conteaza ce ti s-a intamplat in trecut. Numai acest moment exista – acum!

- Carapacea egoului a fost aruncata. Este o renastere!



- Dumnezeu este esenta a tot ceea ce apare. ... Dumnezeu nu este ceea ce apare!

- **Adevarata iubire** nu este niciodata iubirea formei, ci **este iubirea lipsei formei**!

- Cand esti **atent la liniste**, mintea se opreste! Nu poti asculta linistea cu o minte galagioasa!

- Starea dinainte a fost un univers in tine – fara timp – o singura viata!

- **Trezirea** este adevaratul scop al vietii!

- Vad rasarirea spatiului constiintei, ca urmatorul stadiu in evolutia umanitatii. Prin spatiu al constiintei vreau sa spun starea de a fi complet constienti de lucruri, de sentimentul perceptiei, de ganduri si emotii si de tot ceea ce se intampla in viata noastra. Este un mic curent de trezire si prezenta ce opereaza in noi deja!

- Trezirea implica faptul ca noi nu suntem constienti numai de lucruri, de obiectele si de oamenii din jurul nostru, dar suntem in acelasi timp constienti ca suntem constienti. Asta inseamna a fi constient de ,,eu sunt" care este in afara timpului si fara de care lumea nu ar putea exista. Putem simti si o liniste interioara alerta, in spatele lucrurilor, in timp ce ele se intampla in prim plan. Acesta este neconditionatul – inteligenta adevarata.

- Daca suntem constienti numai de obiectele din viata noastra, ramanem captivi in conditionat, captivi in forma, ceea ce creeaza o separare. Astfel, mereu incercam sa schimbam forma sau ii opunem rezistenta intr-un anumit mod. Apoi cautam din nou lumea formei pentru salvarea noastra. Dar atunci cand suntem constienti de **spatiul fara margini al constiintei** – constienti ca suntem constienti (nelimitati) - atunci **devenim liberi** si nu ne mai identificam cu forma, care este egoul - si asa se ridica in noi o constiinta de sine comuna cu intregul, cu Sursa noastra. In acest mod ne eliberam de atasament si de lupta!

- Asa este. Pentru ca in spatiul constiintei fara limite nu mai este viitor si nici trecut. **Exista numai prezentul si el este intotdeauna liber!** Acesta este ceea ce budistii numesc ,,golul" – nimicul, iar Iisus i-a spus ,,plinatatea vietii"! Este acelasi lucru :… **nici un lucru**. Pentru ca este o deschidere spre dimensiunea verticala, care nu are nici o limita - prezentul nu este niciodata limitat sau incarcat cu probleme. Problemele au nevoie pentru a supravietui de timp, adica de trecut si viitor.

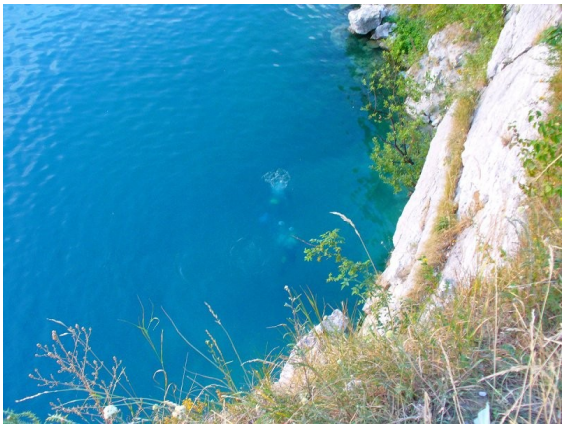
- Daca **ne orientam atentia spre trecut sau spre viitor**, noi vom functiona atunci intr-o dimensiune orizontala si astfel apare conflictul intre formele ce deriva din constructiile egoului. Intrarea in dimensiunea verticala cere un grad ridicat de prezenta.

- **Prezenta, e necesar sa fie principala noastra preocupare si atentie**! Desigur avem nevoie de conceptul timpului pentru a functiona in lume. Dar, **lucrul cel mai important este sa NU ramai limitat si inchis in aceasta dimensiune temporala!**

- Exprimarea spatiului fara margini al constiintei – trecerea la dimensiunea ei verticala,… in loc de a ramane intr-o dimensiune orizontala (temporala) - acesta este urmatorul stadiu in evolutia umanitatii. Si se intampla din ce in ce mai mult acum, ca **atentia** noastra sa ramana la momentul acesta!

- Cateva cai de **a ramane concentrati pe momentul prezent:** un lucru putem face **– sa luam seama la toate lucrurile mici** din jurul nostru, dand atentie detaliilor - pasarilor din copaci, florilor din gradini sau parcuri – **doar apreciati frumusetea de peste tot,** chiar in lucrurile cele mai mici! Se pare ca a fi atent pana si la lucrurile cele mai mici necesita o stare de alerta. Iar **aceasta stare de trezire, de atentie este CHEIA. Ea este neconditionata. Si este chiar insasi constiinta fara limite!** Simplu, nu?

- O alta practica folositoare este sa-ti urmaresti respiratia si sa respiri constient. Daca acordam atentie respiratiei noastre, nu ne mai putem gandi la nimic altceva in acel timp. Atentia noastra este acum pe acest moment si nu pe necazurile noastre de ieri sau pe planurile noastre de maine sau de saptamana urmatoare. Noi atunci doar respiram, nu mai si gandim. Asta pentru ca practica meditatiei la respiratie ne ia atentia de pe activitatea gandurilor si de aceea este o cale buna de trezire.De fapt, respiratia, pentru ca **elimina orice forma – gand**, a fost in mod traditional echivalata cu spiritul, viata unica fara forma! In limba germana, cuvantul ,,atme" inseamna respiratie si este derivat din ,,atman", care in sanscrita, limba veche din India, se refera la esenta cea adevarata sau sinele universal.



- De ce este atat de important **sa-ti eliberezi mintea de gandire**? Gandirea, mai precis **identificarea cu gandirea, intareste si mentine egoul,** care in societatea noastra este fara control. El crede ca este real si incearca din greu sa-si mentina suprematia. Starea negativa a mintii, cum ar fi suparea, resentimentul, frica, invidia, gelozia, sunt produse de ego. Cand egoul controleaza lucrurile, aceste stari ale mintii ne apar justificate si de asemenea cauzate de factori externi. De obicei, o alta persoana este blamata ca ne-a produs aceste sentimente. Dar, adevarata lor cauza se gaseste chiar in viata noastra, in structura mintii egotice. Ea are nevoie de dusmani pentru ca isi obtine identitatea prin **separare** si astfel pune accentul pe ceea ce fac ceilalti. Din acest motiv, lasand egoul sa aiba controlul… lucrurile sunt duse in ultima instanta la violenta, lupta si razboi. Aceasta este nebunia, dar egoul vede altfel lucrurile.

- Filmul ,,O minte minunata" a aratat cum mintea ne poate amagi si ne poate si innebuni in acelasi timp. Spectatorii nu-si dau seama ca personajul principal este nebun, pana cand nu realizeaza el insusi asta. Filmul vrea sa arate ca atunci **cand devii constient de mintea ta nu te mai identifici deloc cu ea.** O noua dimensiune a constiintei apare atunci in noi. Nebunia este cauzata de gandirea **fara constientizarea nelimitarii** care este fiinta noastra adevarata, iar gandind fara sa constientizam spatiul nemarginit care suntem arata cum **egoul ne tine captivi in cusca sa.**

- Daca numai schimband continutul gandurilor noastre si evitand pe cele negative putem, cumva, sa oprim activitatea gandirii? - Gandirea pozitiva este desigur preferabila gandirii negative. Dar sa fim constienti de momentul acesta si sa practicam constienta prezentei divine – aceasta este ceea ce Iisus a vrut sa spuna in Predica de pe munte cand a afirmat: **„NU TE GANDI DELOC LA VIATA TA !”**, din aceasta stare de fiintare vine marea creativitate. ,,Schimba-ti gandirea” – acest indemn poate fi inteles numai daca este interpretat ca necesitatea de **a opri activitatea continua a mintii**, care este repetitiva, zadarnica si negativa. In locul unei gandiri continue, **sa fim linistiti si astfel devenim constienti ca suntem constienti**. Aceasta este realizarea lui ,,eu sunt”, realizarea sinelui, identitatea noastra esentiala.!

- Cand suntem inradacinati in sine, gandirea devine servitorul starii de constienta, inlocuindu-se in acest mod **activitatea ei continua** care este numai spre folosul egoului. Astfel, ea devine creativa.

Fragmentarium realizat de: try_tomeditate@yahoo.com

ECKHART TOLLE 6

- Numesc corpul durerii, acumularea durerii emotionale vechi pe care aproape toti oamenii o poarta in campul lor energetic. Este o entitate semiautonoma, compusa din emotii negative care nu au fost acceptate, sau **NU AU FOST LASATE SA SE DUCA**, in momentul cand au aparut. Aceste emotii negative lasa un reziduu de durere emotionala, care este stocata in celulele corpului. Mai exista si un corp durere colectiv, continand durerea suferita de atatia oameni de-a lungul istoriei. Corpul durere are un stagiu adormit si unul activ. Periodic devine activ, si atunci cand se intampla asta, el **cauta mai multa suferinta cu care sa se hraneasca**. Daca nu sunteti TOTAL PREZENTI, **va fura mintea si v-o umple cu ganduri negative si cu experiente neplacute** ,… cum ar fi drama relatiilor. Acesta este modul cum se perpetueaza pe sine de-a lungul istoriei umane. Un alt mod de a descrie corpul durerii este acesta: **ADUNAREA DE NEFERICIRE**.

- O cale de a elimna corpul-durerii? Da, realizam aceasta, prin **TAIEREA LEGATURII INTRE CORPUL DURERII SI GANDIREA NOASTRA.** Fiecare gand negativ are o frecventa similara corpului durerii si astfel il hraneste. Nu poate fi hranit de gandurile pozitive! Cand corpul durerii nu mai ruleaza dialogul intern al gandirii noastre compulsive, noi devenim constienti de el in mod direct. Simtim emotia in corp, si asa aducem constienta in el - lumina constiintei. Emotia veche este apoi transformata in constiinta libera in acelasi mod in care focul transforma totul in el insusi. Asa ca **DEZIDENTIFICAREA** – eliberarea de emotie este **A TRAI NUMAI IN PREZENT**! Acesta este modul de a opri ciclul constant de **RECREARE** a unor experiente dureroase.

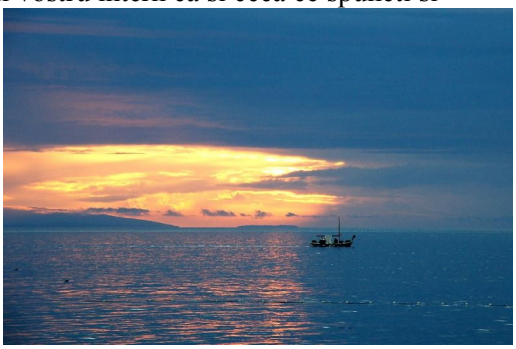
- Frica se pare ca se afla in spatele majoritatii emotiilor negative. Cum te poti elibera de ea? Prin procesul de **DEZIDENTIFICARE**. Cum se initiaza el? - Frica apare prin **identificarea cu forma**, chiar daca este o posesie materiala, corpul psihic, un rol social, o imagine de sine, un gand sau o emotie, ea apare prin **NECONSTIENTIZAREA** dimensiunii interioare **a constiintei nemarginite, fara forma**, care este esenta a ceea ce esti tu cu adevarat!

- **Suntem prinsi de obiectele constiintei**, inconstienti de dimensiunea spatiului interior care numai el este cu adevarat liber. Fiecare gand plin de frica este DESPRE VIITOR, despre ceva ce ar putea sa se intample. Majoritatea oamenilor sunt familiarizati cu „filmele mentale” care le produc

stres si anxietate, si va tin treji noaptea, in timp ce corpul vostru sta intins, confortabil, la caldura in pat.

- Dar in momentul **CAND RECUNOSTI** un gand plin de frica, inseamna ca este vorba de activitatea mentala autodistructiva - asa incepi sa te dez-identifici de el. Constienta sau prezenta ia atunci locul gandirii compulsive …imediat. Nu vreau sa spun sa nu mai ganditi, ci numai: **SA NU CONFUNDATI GANDIREA CU CEEA CE SUNTETI VOI CU ADEVARAT!** Gandirea devine atunci inradacinata in constiinta nemarginita si nu mai este autonoma (care se sustine numai pe sine, ceea ce este egoul).

- Fiecare corp durere contine multa frica, pentru ca frica este emotia negativa cea mai importanta! Cum inlaturam acest lucru**? IL RECUNOASTETI**, asa cum este el: corpul durerii – o acumulare de emotii vechi. Odata ce l-ati recunoscut, el nu va mai poate subjuga mintea, si nici s-o mai hraneasca cu ganduri negative sau sa va controleze dialogul vostru intern ca si ceea ce spuneti si faceti.



- Odata ce corpul durerii a aparut, nu luptati cu el sau nu ii rezistati. El este parte a ceea ce este,… a momentului acesta cu care este in acord. Asa ca **doar ii permiteti sa fie acolo**. Atat. **Daca nu il mai hranesti deloc**, el isi pierde energia de atac si atunci emotiile negative sunt depasite.

- Spuneati despre dorinta neincetata a egoului si nevoia lui nestapanita **PENTRU MAI MULT**. Atunci putem considera ca lucrurile necesare cum ar fi - sa devenim o persoana mai buna,… putem sa le consideram ca dorinte rele? - Dorinta de a deveni o persoana mai buna este asemanatoare cu necesitatea de a fi atent la cum ma simt eu cu mine insumi, acum - cum ma vad pe mine, sau cum sunt vazut de ceilalti. Este vorba de modul in care iti fauresti imaginea mentala de sine – acesta este asa cum se spune – egoul. Acest lucru include desigur si dorinta de a deveni eliberat sau mai spiritual**. Trezirea sau realizarea spirituala** este descoperirea faptului ca **TU NU AI NEVOIE SA ADAUGI NIMIC LA TINE INSUTI PENTRU A DEVENI PLIN**. Nu ai nevoie sa incerci sa devii mai bun, ci **DOAR SA DAI VOIE, SA PERMITI** ca bunatatea care **ESTE IN TINE, ca parte inseparabila a fiintei tale, a ceea ce esti tu cu adevarat, SA IASA LA SUPRAFATA SI SA SE EXPRIME PE SINE!**

- Cand oamenii se trezesc la adevaratul lor sine si la adevaratul scop al vietii, atunci un nou pamant va fi creat. Cum va arata acest pamant? Nu vreau sa speculez despre caracteristicile unui nou pamant, dar oricum va fi,… va fi o manifestare exterioara a noului **RAI, care este chiar realitatea interioara a constiintei fara margini.** Se va ridica atunci o constiinta treaza care este neconditionata si libera de iluziile egoului. Sugestii de cum va arata noul pamant se gasesc in Biblie, unde se spune, de exemplu ca: „lupul va sta laolalta cu mielul…" aceeasta se poate intelege astfel: noi percepem o realitate exterioara care este o oglinda a constiintei umane colective, …iar atunci va fi o schimbare in constiinta, care va modifica nu numai modul cum este creata lumea, ci si intregul nostru mod de a percepe realitatea.

- Pe masura ce fiintele umane se trezesc din visul care este - identificarea cu forma - constiinta fara limite va incepe sa creeze forme fara sa se mai piarda pe sine in ele. Atunci se realizeaza esenta a ceea ce cu adevarat suntem fiecare din noi. Venirea unui nou rai si a unui nou pamant, prevazute in vechile carti religioase, este o metafora care spune despre aceasta schimbare fundamentala in constiinta oamenilor. Aceasta transformare nu este totusi o stare viitoare la care trebuie sa se ajunga sau in care sa crezi.

- **UN NOU RAI SI UN NOU PAMANT SE RIDICA IN FIECARE DIN NOI ,…CHIAR IN ACEST MOMENT**! Asa ca **a va trezi** la scopul adevarat al vietii voastre **NU ESTE,… SA INCERCATI SA CAUTATI CEVA DE OBTINUT IN VIITOR SI SA ASTEPTATI IMPLINIREA DE SINE,… ACOLO** - ci **SA VA ASEZATI IN ACEST MOMENT – IN PREZENT – LASAND ASTFEL EGOUL SA SE DIZOLVE!** Scopul **simtirii si trairii constiente a vietii interioare - este primordial,** si acest scop este **SA VA TREZITI SI SA FITI CONSTIENTI DE NEMARGINIREA CARE SUNTETI**! Asa ca, …starea aceasta de constiinta treaza, nelimitata, trebuie **sa o puneti in toate lucrurile pe care le faceti, astfel incat ea SA FIE PE PRIMUL LOC,… si intotdeauna factorul primordial!**

- Din vremurile antice termenul trezire a fost folosit ca un fel de metafora spre transformarea constiintei umane. Sunt parabole in Noul Testament care vorbesc de importanta de a fi treaz – constient, si cum sa faci totul ca sa nu cazi la loc, in adormire.

- Cuvantul Buddha vine din sanscrita, unde „budh" inseamna „ a fi treaz", asa ca Buddha nu este un nume si nici o persoana, ci o stare de constiinta. Toate acestea arata ca oamenii sunt potential capabili sa traiasca intr-o stare de constiinta comparabila cu acea starea de trezire normala, diferita de somn si visare. Acesta este motivul pentru care unii invatatori spirituali folosesc

termenul de ,, halucinatie impartasita” sau ,,hipnotism universal” pentru a descrie existenta umana obisnuita.

- Puteti lua orice carte de istorie si va sugerez sa incepeti sa studiati sec XX - veti afla, ca o mare parte a istoriei umanitatii, are toate caracteristicile pe care noi le asociem in mod normal cu un cosmar sau o halucinatie nebuna.

- Natura trezirii spirituale nu este inteleasa, de obicei. Adoptarea credintelor religioase,…a avea viziuni despre Dumnzeu sau fiintele celeste, abilitatea de a comunica, de a vindeca, de a prevedea viitorul sau alte puteri paranormale – toate aceste fenomene sunt ceva si nu pot fi ignorate, dar **niciuna din ele nu reprezinta un indicator al trezirii spirituale** la o persoana care le experimenteaza. Se pot intampla si la persoane care nu sunt trezite spiritual si **pot sau nu sa insoteasca starea de trezire.**

Fragmentarium realizat de: try_tomeditate@yahoo.com

ECKHART TOLLE 7

- In fiecare dimineata ne trezim din somn, si din visele noastre si intram in starea careia noi ii zicem trezire. Un suvoi continuu de ganduri, majoritatea din ele repetitive, caracterizeaza starea obisnuita de veghe. Atunci ce se intampla cand ne trezim spiritual? **NE TREZIM DIN IDENTIFICAREA CU GANDURILE NOASTRE!** Toti cei care nu sunt treziti spiritual **se identifica total cu gandurile mintii si se misca datorita lor.** Este vorba de vocea neincetata din capul lor. Dar gandirea este compulsiva! Nu te poti opri, sau asa se pare, ca nu poti. **Este si o patima** pentru ca ea **creeaza dependenta.** Tu nu mai vrei deloc sa te opresti, nici atunci cand suferinta generata de zgomotul neincetat al mintii devine de nesuportat.

- In starea obisnuita de veghe, voi nu folositi gandurile ci **ELE VA FOLOSESC PE VOI**. S-ar putea spune ca voi **SUNTETI POSEDATI DE GANDURI**. Ele sunt de fapt o conditionare **a mintii colective** care exista de mii de ani. Voi nu vedeti niciodata lucrurile asa cum sunt ele cu adevarat**, ci distorsionate si reduse la etichete mentale, concepte, judecati, opinii si tipare reactive.** Identitatea de sine este redusa la o poveste pe care TINETI MEREU SA O SPUNETI IN MINTE. **„Eu si povestea mea”** – in starea de netrezire, ea este tot ce viata reprezinta pentru voi, totul este redus la acest lucru –atunci nu mai puteti fi fericiti mult timp, pentru ca **nu mai sunteti voi insiva**. Asta inseamna oare, ca nu mai gandesti atunci cand esti trezit spiritual? Nu, bineinteles ca nu.

- De fapt, vei putea sa folosesti gandurile mult mai eficient decat inainte, dar vei realiza ca este **ceva adanc in fiinta ta, o liniste vibranta, vie, care este mai vasta decat gandirea**. Este constiinta insasi, fata de care mintea ganditoare este doar un aspect. Pentru multi oameni prima indicatie a unei treziri spirituale este aceea ca deodata devin constienti de gandurile lor. Si ajung sa fie **MARTORI** la ele si la spusele lor. **Nu se mai identifica complet cu mintea si astfel incep sa simta ca este o profunzime in ei**, de care nu stiau inainte.

- Pentru majoritatea oamenilor, trezirea spirituala este un proces gradual. Rareori se intampla deodata. Dar adeseori se petrece datorita unei suferinte intense. Asta a fost si in cazul meu. Multi ani, viata mea a alternat intre depresie si o anxietate acuta. Intr-o seara m-am trezit intr-o stare de intensa si groaznica frica, mult mai intensa decat am trait pana atunci. Viata imi parea fara sens, arida si ostila. A devenit asa de insuportabila, ca deodata mi-a venit un gand in minte: ,,nu mai pot trai cu mine insumi, deloc”. Gandul s-a repetat de mai multe ori. Deodata, m-am retras din gand si am privit la el, asa cum era. Astfel am devenit constient de ciudatenia acestui gand: ,,daca nu mai pot trai cu mine insumi, trebuie sa fie doi de mine – Eu si mine cu care nu mai pot trai? Nu a mai fost niciun raspuns la aceasta intrebare, si toata gandirea s-a oprit. Pentru un moment in interiorul meu s-a lasat o liniste completa. Deodata m-am simtit absorbit intr-un vartej de energie. M-a apucat o frica intensa, iar corpul meu a inceput sa tremure. Am auzit cuvintele ,,nu rezista”, ca venind din pieptul meu. M-am simtit absorbit intr-un gol. Si deodata, toata frica a disparut, si **M-AM LASAT SA CAD IN NEANT**. Dupa asta nu mi-am mai amintit nimic din ce s-a intamplat.

- Dimineata urmatoare m-am sculat ca si cand tocmai atunci m-am nascut pentru prima data in aceasta lume. Totul parea proaspat, dar din totdeauna la fel – si aveam un sentiment intens de viu. O liniste vibranta mi-a umplut toata fiinta. Plimbandu-ma prin oras in aceea zi, lumea imi parea ca si cand, chiar atunci ar fi venit in existenta, complet lipsita de trecut. Eram intr-o stare de uimire,… de pace pe care o simteam in interior si de frumusetea pe care nu o mai vazusem pana atunci, chiar si in mijlocul traficului.

- **IMI PIERDUSEM OBISNUINTA DE A ETICHETA SI INTERPRETA PERCEPTIILE MELE** – SI **NU MAI AVEAM DELOC NICI-UN COMENTARIU MENTAL!** In acea zi, am perceput si am interactionat cu lumea in modul acesta: **PRIN LINISTE**, nu prin zgomotul mintii. Pacea pe care am simtit-o in acea zi, cu mai mult de 20 de ani in urma, nu m-a mai parasit, cu toate ca variaza in diferite grade de intensitate. De atunci nu mai am niciun preconcept care sa ma ajute sa inteleg ce mi s-a intamplat. Dupa aceea, am realizat ca suferinta acuta care m-a cuprins atunci, trebuie sa fi fortat constiinta mea **sa se retraga** din identificarea cu sinele nefericit, suferinta „micului eu" care in fond nu este decat **O FICTIUNE A MINTII.**

- ACEASTA **RETRAGERE** TREBUIE SA FI FOST **ATAT DE COMPLETA ASTFEL INCAT SUFERINTA IN SINE S-A SFARSIT** ca si cand ai scoate dopul de la o jucarie umflata cu aer. Ceea ce a ramas a fost natura mea adevarata - acel intotdeauna prezent „eu sunt",… constiinta fara limite in prima stare a ei de identificare cu forma. Ii poti spune si pura trezire sau prezenta.

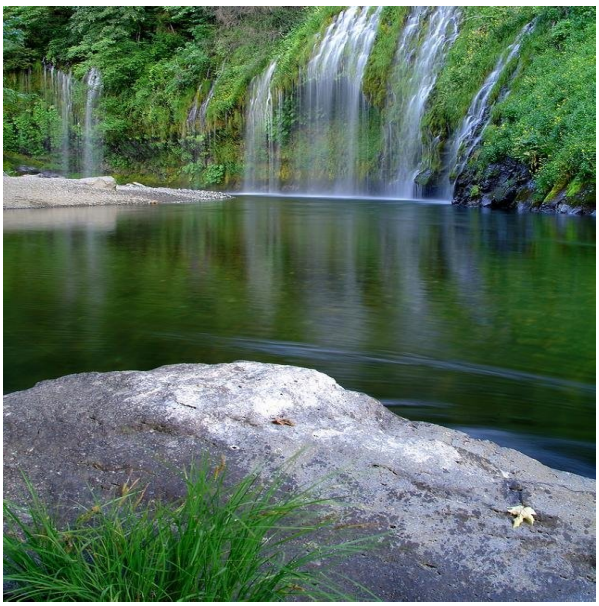
- In povestea vietii personale se pare ca a fost o conexiune intre suferinta intensa si cresterea experientei spirituale. Este, la toata lumea, o legatura intre suferinta traita si intensitatea cu care apare nevoia unei cresteri spirituale? – Da, acest lucru se pare ca se intampla in majoritatea cazurilor. Cand esti prins si captiv intr-un cosmar, motivatia ta de a te elibera va fi mult mai mare, decat cel prins intr-un vis relativ placut. Dar la toate nivelele, evolutia apare ca un raspuns la o situatie critica, nu rareori - o viata amenintata. Atunci structurile vechi, din interior sau din exterior, sunt daramate sau nu mai lucreaza deloc.

- La nivel personal, aceasta inseamna adeseori experienta pierderii a ceva anume: moartea cuiva drag, sfarsitul unei relatii, pierderea unei posesiuni, casa voastra, statutul social, sau caderea structurilor externe din viata voastra care va furnizau un sentiment de securitate. Pentru multi oameni,… bolile, pierderea sanatatii - reprezinta o situatie critica ce impinge spre trezire. Cu boala grava, vine si trezirea la **ADEVARATA MOARTE, MAREA PIERDERE A TOT CE AVETI**!

- Pentru multi oameni, PIERDEREA este perceputa ca **o pierdere a sensului vietii**. Cu alte cuvinte, viata pare sa fie atunci fara niciun sens. Pierderea sensului vietii este adeseori parte din suferinta care vine odata cu pierderea psihica, dar acest lucru se poate intampla si acelora care au castigat tot ce lumea aceasta a putut oferi, si care au reusit in ochii lumii – si deodata ei realizeaza ca succesul lor,… sau posesiunile sunt goale si nu ii pot implini. Ceea ce lumea si cultura le spune este important pentru ei, pentru ca sunt indemnati sa

incerce **sa posede cat mai mult**, ceea ce pana la urma le da un fel de apasare dureroasa in suflet, adesori insotita de o mare confuzie mentala.

- Acum intrebarea care apare este: care este adevarata conexiune intre suferinta si trezirea spirituala? Cum poate una sa duca la cealalalta? Cand te uiti cu atentie la natura suferintei umane vei afla un ingredient esential in mai toate felurile de suferinta si acesta este - **DIMINUAREA CONSTIINTEI DE SINE!** Sa luam spre exemplu, boala. Ea te face sa te simti mai mic, fara niciun control, fara ajutor. Se pare ca pierdeti autonomia, si se poate sa deveniti dependenti de altii. Ajungeti mai mic, vorbind la figurat. **Orice PIERDERE majora are un efect similar**: unele din formele care au reprezentat o parte importanta din ceea ce ati fost voi – o persoana, o posesiune, un rol social,…**va lasa, o pierdeti** si voi suferiti pentru ca v-ati identificat cu acele lucruri, persoane, si astfel vi se pare ca pierdeti ceva din voi – o parte din voi. In realitate, desigur, ceea ce simtiti ca o diminuare sau o pierdere a sentimentului de sine, este de fapt **PIERDEREA UNEI IMAGINI** despre ceea ce credeti ca sunteti, o imagine care este agatata in minte. **PIERDEREA DIZOLVA IDENTIFICAREA CU FORMELE GANDURI** care ti-au dat tie sentimentul de sine. Dar acest sentiment de sine este de fapt fals – este **o fictiune mentala**. Este mintea egotica sau cum I s-a spus – micul eu.



- **A te identifica cu o imagine mentala** care spune cine esti tu, inseamna sa fii inconstient si netrezit spiritual. Aceasta **STARE DE NETREZIRE CREEAZA SUFERINTA**, dar si suferinta creeaza posibilitatea trezirii. Cand nu mai rezistati la **diminuarea eului** ce vine odata cu **suferinta** - cand toate rolurile pe care le-ati jucat si care reprezinta de fapt starea de netrezire – **SE TERMINA**,…atunci deveniti **umil, simplu si real**. Si paradoxal in clipa **CAND SPUI „DA" ACELEI MORTI PENTRU CA „ESTE CEEA CE ESTE",** atunci realizati ca **sentimentul de sine mental, acopera adevarul** a ceea ce sunteti voi cu adevarat,… acel sine,.. nu definit de trecutul vostru, ci acel sine care este **LIPSA TIMPULUI**! Si cand ceea ce credeti ca sunteti **se dizolva dintr-o data, ATUNCI VA CONECTATI LA VASTA PUTERE care este esenta fiintei voastre nemarginite**. Iisus i-a spus: ,,viata eterna". In budism, uneori i se spune ,,realitatea vesnica". Acum, oare,… aceasta inseamna ca daca nu ai experimentat suferinta intensa in viata ta,… nu mai este nicio posibilitate de trezire? Mai intai, motivul pentru care cautati o invatatura spirituala, sau un invatator este acela ca, impartasiti deja suferinta, si de aceea procesul de trezire a inceput.

- Un invatator sau o invatatura nu sunt esentiale pentru trezirea spirituala, ci doar se economiseste timp. Apoi, umanitatea ca intreg, a trecut deja printr-o suferinta inimaginabila, mai mult auto-inventata; secolul XX atingand culmea cu ale lui orori inimaginabile. Suferinta colectiva a fost adusa in fiintele umane pana cand, aceasta prea multa suferinta a chemat nevoia de eliberare care este trezirea spirituala. **Nu mai este necesara mai multa suferinta**. Acum, pentru multi oameni, asta inseamna ca **au seferit destul**. Nu mai vor sa sufere. **SFARSITUL SUFERINTEI** este deasemenea si scopul fiecarei invataturi spirituale adevarate. Fii recunoscator ca suferinta te-a adus la aceasta intelegere**:„ NU MAI AM NEVOIE SA MAI SUFAR DELOC!"**

- Sa ne angajam complet in momentul present? – identificarea cu gandurile si emotiile care vin, creeaza un fals sentiment de sine mental**, conditionat de trecut**: micul eu si istoria lui. Acest sine fals **nu este niciodata fericit** si nu se simte implinit pentru mult timp. Aceasta este starea obisnuita a oamenilor – **de neliniste, frica si insuficienta, de neimplinire.** Acest eu fals, spune ca el cauta fericirea si totusi, tot el creeaza un continuu conflict si nefericire. Priviti la lupta din jurul vostru, intre natiuni, religii, triburi. Ei au nevoie de dusmani, pentru ca numai acestia le furnizeaza sentimentul de separare de care identitatea lor colectiva depinde. Falsul sine traieste in principal prin memorie si anticipare. **TRECUTUL SI VIITORUL SUNT PRINCIPALA LUI PREOCUPARE.**

- Momentul present, in cel mai bun caz este ceva… ce se sfarseste repede, sau un pas spre viitor, si toate astea, pentru ca viitorul promite implinire si salvare, intr-o forma sau alta. Problema este ca viitorul nu vine niciodata. **Iar viata este intotdeauna, acum!** Orice s-ar intampla, orice experimentati, sunteti, ganditi sau faceti – **totul se intampla numai acum! PREZENTUL ESTE TOT CEEA CE ESTE!** Si daca voi pierdeti continuu, momentul acesta de acum, si ii rezistati sau nu va place de el, atunci incercati mereu sa fugiti de clipa aceasta, sau o reduceti la ceva ce trece repede,… atunci **voi pierdeti esenta vietii voastre**, si deveniti **CAPTIVI IN VISUL LUMII IMAGINILOR, CONCEPTELOR, ETICHETELOR, INTERPRETARILOR SAU JUDECATILOR!** – ce sunt toate continutul conditionat al mintii pe care l-ati luat ca fiind voi insiva. Si astfel **va rupeti, si cadeti, tocmai de starea de implinire a vietii ce este numai acum** – **CEEA CE ESTE, ASA CUM ESTE, NUMAI IN ACEST MOMENT!**

- CAND SUNTETI NEALINIATI CU **CEEA CE ESTE ACUM, VOI SUNTETI NEALINIATI LA VIATA INSASI!**

Fragmentarium realizat de: try_tomeditate@yahoo.com

ECKHART TOLLE 8

- Voi va luptati sa atingeti un scop in viitor, cand lucrurile **vor fi**, poate, mai sigure, mai pline de viata, abundenta, dragoste, bucurie,…dar, de fapt **acele lucruri sunt esenta a ceea ce sunteti voi deja.** Tot ceea ce vi se cere pentru a avea acces la esenta, este sa va imprieteniti cu momentul prezent. Si veti putea sa realizati ca mai tot timpul in viata voastra ati facut din momentul acesta, un dusman. Voi nu ati spus **„DA" la ceea ce este**, si **nu l-ati imbratisat asa cum vine el**. Ati fost nealiniati la „clipa de acum" si de aceea **viata a devenit o lupta**.

- Astazi, acest lucru pare a fi normal, pentru ca toti din jurul vostru traiesc in acelasi mod. Lucrul nostim este acesta: Viata,… marea inteligenta care patrunde intregul cosmos, **vine in ajutorul vostru numai atunci cand spuneti „DA" la ceea ce este!** Unde este viata?... **Aici! Acum!... Tot ceea ce este – este numai in aceasta clipa!** Prezentul pare atat de mic la inceput,… un mic segment intre trecut si viitor, si totusi,… **INTREAGA PUTERE A VIETII SE ASCUNDE IN EL.** Cand se intampla trezirea spirituala, **va treziti in plinatate si viu, in sacrul acestui moment de acum!** Pana aici ati fost absenti, adormiti, dar acum sunteti prezent – si treaz!

- Secretul trezirii este: **SA ACCEPTATI NECONDITIONAT ACEST MOMENT ASA CUM ESTE EL, SI CUM APARE – CA ESTE CEEA CE ESTE!** Unii oameni fac lucrul acesta pentru ca nu mai pot sa stea in suferinta care vine odata cu **NEACCEPTAREA A CEEA CE SE INTAMPLA IN ACEASTA CLIPA.** Da fapt ei sunt fortati sa se trezeasca. Altii au suferit destul si sunt gata sa imbratiseze singuri, momentul de acum. Atunci cand deveniti prezenti in acest mod,…judecatile, etichetele si conceptele mintii voastre **NU MAI SUNT DELOC IMPORTANTE** pentru ca acum **o inteligenta infinita, OPEREAZA IN VOI SI PRIN VOI!** In acest mod mintea poate fi folosita mult mai eficient si creativ,… si atunci cand este nevoie.

- Intrebarea care se naste: mai este nevoie de straduinta pentru a implini ceva, cand sunteti atat de prezenti,… acum? Ati putea sa deveniti pasivi in aceasta stare? Multe din activitatile fara rost vor fi abandonate, dar starea de prezenta este singura stare in care energia creativa va este disponibila. Cand sentimentul de implinire de sine **NU MAI ESTE DEPENDENT DE UN VIITOR REZULTAT, ATUNCI BUCURIA APARE IN ORICE FACETI!**

- Faceti ceea ce faceti pentru ca, actiunea insasi este plina. Si orice veti face sau veti crea in aceasta stare este de inalta calitate. Aceast lucru se intampla, pentru ca nu mai exista ceva ce trebuie sa se sfarseasca, si atunci deodata o dragoste atenta apare in tot ceea ce faceti!

- **„Sa fii in prezent”**,… suna atat de bine, si totusi este foarte greu de sustinut. Sunt ceva exercitii practice pentru cei ce vor sa mentina constiinta in momentul prezent? – Desi vechea constiinta sau sa-i spunem inconstienta, inca ocupa un loc important si chiar functioneaza in lumea aceasta, noua constiinta – trezirea – prezenta – a si inceput sa apara in multe fiinte umane. In cartea mea „Puterea prezentului”, am mentionat cateva cai prin care puteti mentine momentul de trezire, … prezent, dar principalul lucru este **SA PERMITETI, SA DATI VOIE IN REALITATE ca aceasta noua stare de constiinta SA SE IVEASCA**, decat sa credeti ca muncind din greu veti putea candva sa o realizati. Cum o lasati sa apara? Simplu – **LASAND ACEST MOMENT SA FIE CEEA CE ESTE!** Aceasta inseamna **SA RENUNTI LA REZISTENTA INTERIOARA LA TOT CEEA CE ESTE, ACUM! – CLIPA DE FATA, ASA CUM VINE EA!** Acesta atitudine **LASA VIATA SA-SI DEZVALUIE FRUMUSETEA! NU EXISTA O MAI MARE PRACTICA SPIRITUALA CA ACEASTA!**

- In filmul „Inflorirea constiintei umane” ati vorbit despre o noua constiinta ce apare in timpurile noastre. Ce vreti sa spuneti prin asta? Momentul prezent nu a fost disponibil intotdeauna cautatorilor sinceri? Ce se intampla acum, deosebit, in timpul nostru? Vreti sa aratati spre un proces de evolutie sigur – o accelerare in dezvoltarea spirituala a umanitatii? – Da, momentul prezent a fost dintotdeauna **disponibil** cautatorilor spirituali. Dar, **ATATA TIMP CAT CAUTATI, NU SUNTETI DESCHISI SPRE CLIPA ACEASTA DE ACUM.** Cautarea implica faptul ca voi va proiectati in viitor raspunsul la intrebarile voastre,… sau cautati sa realizati ceva, spiritual sau orice altceva,… atunci – candva. Fiecare este intr-un fel sau altul in cautare – alergand mereu dupa ceva care **SA ADAUGE „MAI MULT”** la ceea ce sunteti deja, orice ar fi acestea: bani, relatii, posesii, cunoastere, statut social,… - sau realizare spirituala.

- „A cauta” inseamna ca aveti nevoie de **MULT TIMP, MAI MULT VIITOR, MAI MULT DIN ASTA, MAI MULT DIN ACEEA!** Si nu este nimic in neregula cu asta. **TOTUL ISI ARE UN LOC IN ACESTA LUME**. Sa faci bani, sa aduni cunoastere, sa inveti o noua meserie, sa explorezi un teritoriu nou, chiar sa jungi de la A la B – pentru toate aceste lucruri tu ai nevoie de timp. Pentru aproape orice faceti, aveti nevoie de timp, in afara de un singur lucru: **SA IMBRATISEZI MOMENTUL ACESTA! NU AI NEVOIE DELOC DE TIMP pentru a te deschide pe tine spre puterea prezentului** si asa sa te trezesti la cine esti tu, **mai presus de nume si forma**, si sa realizati ca in adancul fiintei voastre, **VOI SUNTETI DEJA IMPLINITI, INTREGI, UNA CU ESENTA NELIMITATA DE TIMP**. **NUMAI TIMPUL ESTE OBSTACOLUL** pentru aceasta realizare. **CAUTAREA pentru ca are loc in timp ESTE**

OBSTACOLUL MAJOR. Astfel ca, **mereu aveti nevoie SA ADAUGATI CEVA** la ceea ce deja sunteti – acesta este **obstacolul!**

- Povestea vietii voastre,…cum toate se dezvaluie,…daca izbutiti sau nu in aceasta lume,… Da, conteaza,…da, este important totul, **dar relativ, nu absolut!** De aceea **numai un singur lucru este de importanta majora si acesta este: PREZENTUL!** Daca il pierzi, vei pierde **scopul fundamental al vietii** voastre, caruia i-am spus **INFLORIREA CONSTIINTEI UMANE**! Si in cele din urma **NIMIC ALTCEVA NU VA VA SATISFACE!** Cateva fiinte umane in care noua constiinta s-a implinit, au devenit marii invatori ai umanitatii, ca Buddha, Lao Tzu, Iisus, cu toate ca invataturile lor au fost in majoritate, neintelese, mai ales atunci cand s-au transformat in religie organizata. Ei au fost prima manifestare a infloriri constiintei umane. Mai tarziu au aparut altii, din care cativa au devenit invatatori faimosi si respectati, pe cand unii au ramas relativ necunoscuti sau poate chiar complet necunoscuti.

- La periferia religiilor consacrate, din timp in timp mai apar miscari singulare, prin care noua constiinta se manifesta. Aceasta a permis unui numar de oameni din aceste miscari sa se trezeasca spiritual. Astfel de curente, in Crestinism au fost Gnosticii, si misticismul medieval, in Budism - Zen, in Islam – miscarea sufita, iar in Hinduism – calea Advaita Vedanta. Dar acei barbati si femei care s-au eliberat complet au fost dintotdeauna putini – **flori ale constiintei**. Pana recent nu se simtea o nevoie pentru ca un numar mare de oameni – sa se trezesca. Pentru prima oara in istoria umana, o transformare pe scara larga a constiintei a devenit necesara pentru ca umanitatea sa poata supravietui.

- Stiinta si tehnologia au amplificat efectele disfunctiei mintii umane **tinand-o intr-o stare de netrezire,** si asta intr-un asemenea grad incat omenirea, si probabil planeta, nu va mai putea supravietui pentru urmatorii 100 de ani, **DACA NU SE SCHIMBA CONSTIINTA UMANA**!

- Asa cum am spus, evolutia apare de obicei ca o reactie la o situatie critica, si noi stim ca acum suntem confruntati cu o asemenea situatie extrema. Aceasta arata si de ce este cu adevarat o accelerare enorma in procesul de trezire a speciei noastre. Noua trezire spirituala nu se intampla numai in religiile consacrate, ci mai mult in afara acestor structuri. Uneori se ralizeaza, totusi si in biserica si in institutiile religioase ce exista, acolo unde membrii acestor congregatii **nu se mai identifica cu sistemele rigide si exclusiviste** de credinta ale caror tel inconstient este de **A CRESTE SENTIMENTUL DE SEPARARE** de care structurile mintii egotice depind pentru a supravietui.

- De cat timp si de cat efort este nevoie pentru a realiza puterea prezentului? Poate aceasta realizare sa apara deodata sau e nevoie sa muncesti pentru asta o viata intreaga? - **PUTEREA PREZENTULUI NU POATE FI RELIZATA DECAT ACUM! EA NU CERE TIMP SI NICI EFORT! Efort**, inseamna **sa incerci din greu SA AJUNGI UNDEVA, si asa nu poti fi prezent**, **PRIMIND ACEST MOMENT ASA CUM VINE EL, SI ACCEPTANDU-L ASA CUM ESTE!**

- Pentru ca **NU ESTE NEVOIE DE TIMP PENTRU A TE TREZI!** – **tu poti realiza lucrul acesta numai acum!** Timp iti va lua doar pana vei putea sta treaz in toate situatiile de zi cu zi. Adeseori te poti gasi pe tine insuti impins inapoi in vechile tipare conditionate si reactive, atunci cand te confrunti cu provocarile vietii cotidiene si ale relatiilor. **Tu pierzi prezentul martor si te identifici din nou cu vocea din capul tau, continua curgere a gandurilor,… cu etichetele, judecatile, si opiniile care iti umbla mereu prin minte.** Si **nu-ti mai dai seama** ca ele nu sunt **decat etichete, judecati, si pozitii – opinii mentale** – dar in care credem total. Si astfel voi creati conflict. Si apoi suferiti. Iar suferinta se trezeste din nou. Si toate acestea pana cand **PREZENTA DEVINE STAREA NOASTRA PREDOMINANTA**!

Fragmentarium realizat de: try_tomeditate@yahoo.com

ECKHART TOLLE 9

- Te poti afla pe tine insuti, deplasandu-te inapoi si ramanand mai departe in timp, intre vechea constiinta si cea noua, intre identificarea mentala si prezenta. **Cat timp** va lua aceasta situatie? Nu se pune asa problema, pentru ca vei putea pierde prezentul, iarasi!

- Cum ne recomandati sa ascultam, sa citim sau sa urmarim invataturile din ,,Puterea prezentului"? De ce inregistrarile audio si video au o asa de mare putere de transformare asupra oamenilor? – ...Daca s-ar putea sa nu mai fiti angajati si in alta activitate in timp ce ascultati sau urmariti inregistrarile, asa incat sa puteti acorda intreaga voastra atentie nu numai cuvintelor ci si spatiilor de liniste dintre cuvinte. Astfel va va placea sa invatati multe lucruri interesante despre starea de prezenta ca si despre obstacolele de care va veti lovi. Dar aceasta este numai o latura secundara a acestor inregistrari.

Scopul lor principal nu este sa transmita informatie ci sa va ajute sa aveti acces la starea de prezenta chiar in momentul ascultarii. Asa cum se intampla la toate invataturile spirituale, **semnificatia cuvintelor care sunt spuse, patrunde mult mai adanc** decat continutul lor informational**. Cuvintele ce apar spontan, direct din starea de prezenta sunt incarcate cu putere spirituala**: **puterea de constientizare.** Tot ceea ce vi se cere este sa fiti intr-o stare de ascultare atenta. Nu ascultati numai cu capul, ci si cu intreg corpul**. Simtiti cand ascultati, prezenta vie**, prin corp.

- Si va mai recomand sa urmariti sau sa cititi aceste texte sau inregistrari, din nou si din nou! De fiecare data cand cititi sau ascultati va veti simti ca si cand le-ati afla, pentru prima oara. Atunci **cand veti relua** un text sau o inregistare, **veti creste in prezenta!** Dar nu ascultati compulsiv. Luati o pauza de 2-3 zile,... ideal este mai mult, inainte de a citi sau asculta iarasi textul. De fiecare data cand se intampla aceasta, din nou, incercati la inceput, doar **sa stati in liniste** pentru cateva minute.

- Bucurati-va de marea aventura a fiintelor umane si astfel veti lua parte la aparitia unei noi constiinte!

- **TU NU ESTI MINTEA TA!** Un cersetor statea pe marginea drumului de 30 de ani. Odata, trecea pe acolo un strain. ,,Da-mi si mie un ban!” spuse cersetorul, scotandu-si mecanic sapca din cap. ,, nu am nimic sa-ti dau”, ii spuse strainul. Dupa care il intreba: ,,Ce este in cutia pe care stai?” ,,Nimic” ii raspunse cersetorul. mmE doar o cutie veche”. ,,Stau pe ea de atata timp, ca nici nu mai tin minte”. ,,Te-ai uitat vreodata inauntru?” il intreba strainul. ,,Nu” ii zise cersetorul. ,,De ce sa ma fi uitat? Nu este nimic in ea.” ...,,Uita-te acum!” insista strainul. Cersetorul ridica capacul si arunca o privire, inauntrul cutiei. Cu uimire si bucurie, nu-i venea sa creada – el vazu ca aceea cutie era plina cu aur! Eu sunt acel strain care **NU AM NIMIC SA VA DAU** si care va spune **doar sa *va ui*tati inauntru.** Nu in cutie, ca in parabola, ci ceva mult mai aproape: in voi insiva! ,, dar eu nu sunt cersetor”, te pot auzi spunand. Acei care nu si-au gasit bogatia lor adevarata, care este **BUCURIA RADIANTA A FIINTARII SI PACEA ADANCA, DE NECLINTIT** care vine odata cu ea, aceia sunt cersetori, chiar daca poseda mari bogatii. Ei cauta in afara putina placere sau implinire, pentru aprobare, securitate, sau dragoste, in timp ce **EI AU DEJA IN INTERIORUL LOR TOATA BOGATIA LUMII**, care include nu numai toate lucrurile, dar si **MULT MAI MULT DECAT POATE CEVA SAU CINEVA EXTERIOR SA VA DEA! PACEA, IUBIREA SI FERICIREA TOATA!**

- Iluminarea duce la ideea unor oameni super invatati, si egoului ii place sa pastreze aceasta imagine, dar de fapt este vorba de **starea naturala de A FI TU INSUTI, DE A TE SIMTI BINE CU TINE, cu fiinta care esti.** Este o stare de conectare cu ceva nemarginit si indestructibil. In felul acesta, iti afli adevarata ta natura care **este mai presus de nume si forma**. **Inabilitatea de a simti aceasta conectare,** da nastere iluziei separarii de tine insuti si de lumea din jurul tau. Apoi tu te percepi pe tine, constient sau inconstient ca UN FRAGMENT IZOLAT. Si atunci **APARE FIRESC CONFLICTUL, IN INTERIOR SI IN AFARA**, iar in cele din urma, acesta devine norma.

- Imi place definitia simpla a lui Buddha despre **eliberare ca ,,sfarsitul suferintei”.** Nu este nimic superuman in aceasta, nu-i asa? – Desigur ca definitia este incompleta. Ne spune numai ceea ce nu este eliberarea: nu este suferinta. Dar ce ramane cand nu mai este deloc suferinta? Buddha pastreaza tacerea in aceasta privinta, iar tacerea lui implica faptul ca tu va trebui sa gasesti singur raspunsul. El foloseste o definitie negativa, astfel

incat mintea sa nu o poata transforma intr-o credinta sau intr-o insusire superumana, o tinta care sa fie pentru noi imposibil de realizat. In ciuda acestei precautii, cea mai mare parte a budistilor cred inca ca eliberarea este pentru Buddha, nu si pentru ei, ca **ei mai au mult de lucru pana sa o atinga, si mult de lucru**,... si cel putin nu in viata asta.

- Ati folosit cuvantul **fiintare.** Ce intelegeti prin acesta? – **A FI ESTE ETERNA SI INTOTDEAUNA PREZENTA VIATA VESNICA**, mai presus de miriadele de forme de viata care sunt subiect de nastere si moarte. Totusi**,** **A FI** nu este numai mai presus de, dar este si adanc inradacinat in fiecare forma, este esenta din strafunduri, invizibila si indestructibila. Aceasta inseamna ca **VA ESTE ACCESIBILA, CHIAR ACUM, ca fiind sinele vostru din adanc, natura voastra adevarata.** Dar sa nu incercati sa-l atingeti cu mintea! Nu puteti sa-l intelegeti! Puteti sa-l cunoasteti numai atunci **CAND MINTEA ESTE LINISTITA! CAND SUNTETI PREZENTI**,... **CAND ATENTIA VOASTRA ESTE CU TOTUL SI INTENS PUSA PE CLIPA ACEASTA!. A FI, POATE FI SIMTIT,** dar nu poate fi niciodata inteles cu mintea!

- Important este a capata constiinta fiintarii, iar **A RAMANE IN STAREA DE SIMTIRE A FIINTARII, ESTE ELIBERAREA!**

- Cand spui fiintare, vorbesti de Dumnezeu? Daca asa este de ce nu Il numesti? - Cuvantul Dumnezeu a ajuns sa fie inteles gresit timp de mii de ani de utilizare nepotrivita. Il folosesc uneori dar fac asta rar. Prin utilizare gresita, vreau sa spun ca cei care chiar au luat cunostinta cu realitatea sacrului, infinitul vast mai presus de cuvant, acestia il utilizeaza cu o mare convingere, ca si cand ar sti ceea ce spun. Ori ei de fapt argumenteaza impotriva Lui, pentru ca afirma ca stiu ceea ce este El - dar de fapt Il neaga. Aceasta neintelegere produce credinte absurde, tot felul de afirmatii si deziluzii egoiste, cum ar fi spre exemplu: ,,Dumnezeul meu/nostru este singurul Dumnezeu, iar al tau este fals”, sau faimoasa afirmatie a lui Nietzche, cum ca ,,Dumnezeu este mort’’. Cuvantul Dumnezeu a devenit un concept prea mult folosit.

- In momentul in care un cuvant este spus, se creeaza o imagine mentala, nu pentru mult timp, probabil, a unui batran cu o barba alba, dar totusi o reprezentare gandita, a cuiva sau ceva din afara ta si da, bineinteles, aproape inevitabil a unui barbat, sau ceva de acest gen. Nici Dumnezeu si

nici fiintare, si niciun alt cuvant, nu poate defini sau explica realitatea inefabila mai presus de minte, asa ca singura intrebare cu adevarat importanta este daca cuvantul este un ajutor sau un obstacol in a-ti permite sa experimentezi pe Acela spre care toate lucrurile converg. Poate el sa arate spre mai sus de el insusi, spre acea realitate transcedenta, sau se indica pe sine prea usor spre a deveni nu mai mult decat o idee in capul tau, in care crezi,... un idol mental?

- Cuvantul fiinta nu explica nimic, si nici Dumnezeu. Fiinta totusi, are avantajul ca este un concept deschis. Ea nu reduce infinitul invizibil la o entitate finita. Este imposibil sa formezi din ea o imagine mentala. Nimeni nu poate cere exclusiv posesia fiintarii. Este vorba de esenta ta adanca, ce **ESTE DE FAPT IMEDIAT ACCESIBILA TIE CA SIMTIRE A PROPRIEI TALE PREZENTE**, realizarea lui Eu sunt, care este lucrul primordial - a fi aceasta sau aceea. Asa ca mai este doar un mic pas de la cuvantul fiinta la experimentarea fiintarii.

- Care sunt marile obstacole in TRAIREA ACESTEI REALITATI? **– IDENTIFICAREA CU MINTEA TA**, care face ca gandurile sa fie compulsive. Nu sa fii capabil sa-ti opresti gandirea. Ea nu este acel lucru ingrozitor. Noi nu realizam asta, pentru ca fiecare dintre noi suferim datorita ei, asa ca o consideram normala. Acest **zgomot mental neincetat va opreste sa aflati aceea realitate a linistii adanci din voi care este inseprabila de fiintare.** Mai si creeaza un sentiment de sine mental care produce o umbra de teama si durere.

- Filosoful Descartes a crezut ca el a gasit cel mai fundamental adevar cand a facut faimoasa sa declaratie ,,cuget, deci exist". Atunci de fapt, el a dat expresie celei mai fundamentale erori: **sa identifici** gandirea cu fiintarea si apoi aceasta cu gandirea.

Fragmentarium realizat de: try_tomeditate@yahoo.com

ECKHART TOLLE 10

- Gandirea compulsiva pe care o are mai toata lumea, traieste intr-o stare de aparenta separare, intr-o viata complexa si nebuna, plina de probleme continue si conflicte, o lume ce reflecta permanenta fragmentare a mintii.

- **ELIBERAREA ESTE O STARE DE INTREGIRE**, de a fi UNA cu totul si, deasemanea, de pace. Sa fii una cu viata in aspectul ei manifestat – lumea – si in acelasi timp si cu Sinele din adancul nostru dar si cu viata nemanifestata – una cu Fiinta toata. Eliberarea nu este numai sfarsitul suferintei si al unui conflict continuu din interiorul nostru sau din afara, ci si **SFARSITUL INGROZITOAREI INROBIRI A GANDIRII NEINCETATE**. **Ce eliberare inredibila este acest lucru!**

- **Identificarea cu mintea** noastra creeaza un ecran opac de concepte, etichete, imagini, cuvinte, judecati si definitii care blocheaza toata **relationarea** cu adevarul. Ele se interpun intre tine si sinele real, intre tine si natura, intre tine si Dumnezeu. Acest **ecran de ganduri** este cel care creeaza iluzia separarii, iluzia ca tu esti total diferit de ceilalti. Atunci tu uiti acest fapt esential ca sub nivelul aparentei fizice separate a formelor, **tu esti una cu toate acestea**. Dar uiti – vreau sa spun ca **nu mai poti sa SIMTI propria Fiinta ca o realitate de sine** – **evidenta**. Poti sa crezi ca aceasta realitate este adevarata, dar **nu o mai poti simti** ca este asa. O credinta poate fi confortabila. Totusi, **NUMAI PRIN PROPRIA TA EXPERIENTA POTI SA DEVII LIBER!**

- **Gandirea a devenit o boala**. Bolile apar atunci cand lucrurile se dezechilibreaza. De exemplu, nu este nimic neinregula cu diviziunea celulelor si multiplicarea lor in corp, dar daca acest proces continua mai mult decat ii trebuie organismului, ele prolifereaza, si atunci apare boala.

- Nota: Mintea este un instrument superb, daca este folosita corect! Iar daca este folosita gresit, ea devine **foarte distructiva**. Sa o faci mai exacta, nu

este nevoie, atata timp cat o utilizezi gresit – tu de fapt nu te folosesti de ea. **Ea te foloseste pe tine**! Aceasta este boala. **TU CREZI CA ESTI MINTEA TA**. Aceasta este iluzia. Instrumentul te controleaza pe tine.

- Nu sunt de acord cu tine. Este adevarat ca fac o multime de lucruri fara rost ca cei mai multi dintre oameni, dar totusi pot sa aleg sa-mi folosesc mintea pentru a realiza anumite lucruri si fac asta tot timpul **–** ET: Numai pentru faptul ca poti rezolva cuvinte incrucisate sau esti in stare sa construiesti o bomba atomica, asta nu inseama ca-ti folosesti mintea. Asa cum cainilor le place sa rontaie oase, si mintii noastre ii place sa-si infiga dintii in probleme. **PENTRU ASTA** rezolva cuvinte incrucisate sau construieste bombe atomice. **Nu exista alt motiv pentru a aface lucrul acesta!...** Da-mi voie sa te intreb ceva: poti fi tu liber de mintea ta, oricand vrei tu? Ai gasit butonul de ,,OPRIRE”?

- Vrei sa spui sa opresti gandirea total? Nu, nu pot. Poate doar un moment sau doua. **–** ET: atunci mintea ta te foloseste! **Te identifici inconstient cu ea**, asa ca nici macar nu iti mai dai seama ca esti scalvul ei. Este ca si cand ai fi **POSEDAT** fara sa stii asta, de aceea tu iei entitatea posedata ca fiind tu insuti. Inceputul eliberarii este atunci cand realizezi ca **TU NU ESTI ENTITATEA POSEDATA – GANDITORUL. SA STII ASTA**, iti permite sa observi entitatea. Din momentul cand incepi sa privesti la ganditor, din aceea clipa un nivel adanc al constiintei se activeaza. Si incepi sa realizezi ca este o realitate a inteligentei nemarginite mai presus de gand, fata de care gandul nu este decat un mic aspect al acelei inteligente.

- Mai realizezi ca toate lucrurile care pentru tine contau asa de mult: frumusetea, iubirea, creativitatea, bucuria, pacea interioara – toate acestea **apar de dincolo de minte**. Atunci incepi **SA TE TREZESTI, ELIBERANDU-TE DE MINTEA TA!**

- Ce vreti sa spuneti prin ,,a privi ganditorul?” – Cand cineva se duce la doctor si spune: ,,aud o voce in capul meu”, el va fi trimis, in cel mai bun caz la pshiatru. De fapt, intr-un mod similar, virtual, fiecare aude o voce, sau mai

multe, in capul lui, mai tot timpul. Acesta este procesul involuntar de gandire de care nu-ti dai seama, si **TREBUIE SA AI PUTEREA SA-L OPRESTI, ODATA**! Este un monolog sau un dialog continuu in tine.

- Probabil ai trecut pe langa oameni nebuni pe strada, care vorbesc fara incetare sau mormaie singuri. Ei bine, asta nu este prea departe de ceea ce faceti voi sau ceilalti oameni ,,normali", cu exceptia ca nu vorbiti cu voce tare. **Vocea interioara comenteaza, speculeaza si judeca,... compara sau se plage, ii place sau nu ii place de ceva...** Nu este necesar sa releve situatia in care te afli in acel moment, poate sa-si aminteasca ceva din trecutul apropiat sau departat, ori poate sa repete si sa-si imagineze situatii posibile in viitor. Adeseori **isi inchipuie lucruri care merg prost sau se termina rau:** acestora, noi le spunem: necazuri. Alteori aceasta pista sinuoasa este insotita de imagini vizuale sau de ,,filme mentale". Chiar daca vocea arata o situatie anume, **o va interpreta in termenii trecutului**. Acest lucru se intampla pentru ca ea apartine mintii conditionate, care este rezultatul intregii noastre istorii trecute, ca si **mintii colective** pe care a mostenit-o si prin care ea este controlata.

- Asa ca **tu vezi si judeci prezentul PRIN OCHII TRECUTULUI si ai un punct de vedere total nepotrivit fata de el.** Si nu este ceva iesit din comun pentru voce sa-ti fie **DUSMANUL CEL MAI RAU**. Multi oameni traiesc cu acest lucru ingrozitor in capul lor, care **ataca ii in mod continuu si ii pedepseste**, si ii stoarce de energie vitala. Si astfel ea ajunge sa fie cauza unei mizerii si nefericiri nemarturisite, la fel ca o boala.

- Vestea buna este ca **va puteti elibera de mintea voastra**. **NUMAI ACEASTA ESTE ADEVARATA ELIBERARE!** Si puteti face primul pas, chiar acum! **Incepeti SA ASCULTATI** vocea din capul vostru, **cat de des puteti**. **Acordati MAI MULTA ATENTIE** tiparelor de gandire repetitiva, acelor placi de gramofon pe care le-ati ascultat in capul vostru atat de multi ani. Aceasta inseamna ,,sa privesti ganditorul", ceea ce este un mod de a spune... - **ASCULTATI VOCEA DIN CAPUL VOSTRU**! Fiti acolo martori, ca prezenta.

- Cand auziti aceasta voce, ascultati-o impartial**.... ASTA ESTE CEEA CE SPUNE EA**, **si nu judecati**.... Si **nu judecati sau nu condamnati** ceea ce auziti. Facand asa, vocea va mai incerca sa vina din nou prin usa din dos. Dar curand va veti da seama: ,,este vocea,...si iata o ascult,...si o privesc". Si

astfel realizez ca **asta sunt eu!** Aceasta constiinta a propriei prezente, **nu este un gand. EA APARE DE DINCOLO DE MINTE!**

- Asa ca atunci cand priviti un gand, sunteti constienti nu numai de el dar si de voi insiva ca fiind **martorul gandirii**. Si atunci o noua dimensiune a constiintei apare in voi. Si asa cum stati si ascultati gandurile, veti simti o prezenta constienta – **Sinele vostru adevarat – care este dincolo de ganduri!**

- Atunci **gandurile isi pierd puterea asupra voastra**, si repede se domolesc, pentru ca voi nu mai energizati mintea prin identificarea cu ea. Acesta este inceputul sfarsitului gandirii involuntare si compulsive. Cand un gand se domoleste, voi experimentati o discontinuitate in curgerea gandurilor – **UN SPATIU ,,FARA MINTE".** La inceput, acest spatiu liber va fi scurt, poate de cateva secunde, dar cu timpul va deveni mai lung. Atunci cand aceste spatii libere apar, **simtiti o liniste si o stare de siguranta si pace in voi**. Acesta este inceputul simtamantului vostru de existenta a Sinelui – pe care-l traiti ca si Fiintare, si care in mod obisnuit este obturat de minte. Astfel, **TRAIND ACEASTA STARE, cu timpul, linistea si pacea se vor adanci**. De fapt nu este niciun sfarsit la aceasta adancire in Sine. Veti mai simti o subtila bucurie ce apare din adancul vostru: **bucuria de A FI.**

- Nu este deloc o stare de transa. Nu este nici o pierdere a constiintei. Se intampla chiar opusul. Daca pretul pacii ar fi fost scaderea constiintei voastre, atunci pretul linistii ar fi fost lipsa vitalitatii si a starii de trezire, si in acest caz, tot ce este mai rau se poate intampla.

- In aceasta stare de conectare interioara, sunteti mult **mai alert si mai treaz** decat in starea de identificare mentala. Si **sunteti si cu totul prezenti**. Va creste de asemenea frecventa vibratiei campului de energie care da viata corpului fizic!

Fragmentarium realizat de: try_tomeditate@yahoo.com

ECKHART TOLLE 11

- Si cu cat mergeti mai adanc in aceasta realitate a **LIPSEI MINTII,** asa cum este numita uneori, voi puteti realiza starea de pura constiinta. In ea, puteti sa va simtiti propria prezenta cu atata intensitate si atata bucurie incat toate gandurile si toate emotiile,... corpul vostru fizic, cat si toata lumea exterioara devin relativ **neimportante** in comparatie cu aceasta traire minunata. Si mai mult – asta nu este o stare de egoism, ci o stare de **FARA EU.** **Te poarta dincolo** de ceea ce tu credeai mai inainte ca ai fi tu insuti. Aceasta **PREZENTA ESTE ESENTIALA!** pentru voi si in acelasi timp incomparabil mai mareata decat eul. Ceea ce incerc sa arat aici pare, poate paradoxal, dar nu exista nici-o alta cale prin care sa o exprim.

- In loc de a privi ganditorul , puteti deasemenea **SA CREATI UN SPATIU, O PAUZA** in curgerea mintii... simplu, **INDREPTANDU-VA TOATA ATENTIA SPRE PREZENT. SI DOAR INCERCATI SA DEVENITI INTENS CONSTIENTI DE MOMENTUL DE ACUM**! Acesta este un mijloc de a patrunde in adancul vostru. Astfel, puteti sa va retrageti atentia din actiunea mentala, si **SA CREATI UN SPATIU DE NON-MINTE**, in care sunteti foarte alerti si **CONSTIENTI DE NEGANDIRE**. **Aceasta este esenta meditatiei!** Puteti practica asta in viata obisnuita de zi cu zi, **transformand fiecare activitate de rutina,** normala care se termina in timp – si dandu-i toata atentia voastra, astfel incat sa se termine in Sine insusi.

- De exemplu, in fiecare zi urcati su coborati scarile acasa sau la locul de munca. Puteti in acest timp **SA ACORDATI O ATENTIE TOTALA FIECARUI PAS, FIECARUI MOMENT**, chiar si respiratiei. **FITI TOTAL PREZENTI!** Sau atunci cand va spalati pe maini, **FITI ATENTI LA TOT CE PERCEPETI** facand aceasta: cum suna apa, sau ce senzatie va da ea, miscarea mainilor, cum miroase sapunul, ...sau cand va urcati in masina, dupa ce ati inchis usa, **FACETI O PAUZA** pentru cateva secunde si **OBESERVATI** curgerea respiratiei voastre**. In acest mod deveniti constienti de acest fin si linistitor dar FOARTE puternic sentiment de prezenta**. Exista doar un singur criteriu sigur prin care voi puteti masura succesul vostru in aceasta

practica: si acesta este **NIVELUL DE PACE PE CARE-L SIMTITI IN INTERIOR!**

- Astfel, singurul si cel mai vital pas in calatoria voastra spre eliberare este acesta: **SA INVATATI SA VA DEZIDENTIFICATI DE MINTEA VOASTRA! DE FIECARE DATA CAND CREATI UN SPATIU, O PAUZA IN CURGEREA MINTII, ATUNCI LUMINA CONSTIINTEI VOASTRE CRESTE PUTERNIC**!

- Intr-o zi puteti sa va surprindeti zambind la vocea din capul vostru, asa cum ati zambi la poznele unui copil. Asta inseamna ca **NU VETI MAI LUA DELOC IN SERIOS CONTINUTUL MINTII VOASTRE**, asa incat sentimentul de sine nu va mai depinde de asta!

- **ELIBERAREA – ESTE O STARE CE ESTE MAI PRESUS DE GANDIRE**! Este gandirea un lucru esential pentru a supravietui in aceasta lume? **-** Mintea ta este un instrument, o unealta. Ea este acolo pentru a fi folosita intr-o problema specifica, iar **CAND TEMA S-A FACUT, TREBUIE SA ABANDONEZI MINTEA!** Asa cum am spus, pentru 80-90% din oameni, gandirea nu este numai repetitiva si nefolositoare, dar este si nefunctinala si **are si o natura negativa** , si de aceea este atat de **daunatoare! OBSERVATI-VA MINTEA** si atunci veti vedea cat de adevarata este aceasta afirmatie. **Ea cauzeaza o serioasa pierdere de energie vitala**. Acest fel de gandire compulsiva produce in momentul de fata **DEPENDENTA.**

- Ce caracterizeaza o dependenta? Numai acest lucru simplu: **NU MAI ESTI CAPABIL SA-TI DAI SEAMA CA POTI ORICAND SA TE OPRESTI! PARE CA AR FI MAI PUTERNICA DECAT TINE**. Deasemenea va da un fals sentiment de placere, si aceasta pana la urma se transforma in durere.

- De ce suntem atat de **dependenti de gandire**? – pentru ca **va identificati cu ea**, ceea ce inseamna ca va derivati sentimentul de sine **din continutul si activitatea mintii** voastre. Odata ce **CREDETI ASTA**, va formati o imagine mentala a ceea ce sunteti voi, bazata pe conditionarea personala si culturala. Putem sa-i spunem acestui sine fantomatic – **ego.** El este format

PRIN ACTIVITATE MENTALA si **POATE FI MENTINUT, NUMAI PRINTR-O GANDIRE CONSTANTA!**

- Termenul **ego,** inseamna lucruri diferite pentru oameni, dar cand il folosesc aici, vreau sa spun – **sinele fals**, creeat prin **identificarea inconstienta cu mintea.**

- Pentru ego, momentul prezent rareori exista. **NUMAI TRECUTUL SI VIITORUL ESTE CONSIDERAT IMPORTANT**. Aceasta **inversare totala a adevarului** face ca mintea egotica sa fie foarte disfunctionala. Egoul **ESTE PREOCUPAT TOT TIMPUL SA PASTREZE VIU TRECUTUL**, pentru ca **fara el cine ai mai fi tu**? Apoi **SE PROIECTEAZA CONSTANT PE SINE IN VIITOR pentru a-si asigura continuu supravietruirea, cautand ceva acolo, care sa-l ajute sa supravietuiasa, si sa existe in continuare.** De aceea isi spune: intr-o zi,... candva, cand aceasta sau aceea, sau celalalte lucruri se vor intampla,... eu o sa ma simt ok, fericit si in pace. Chiar atunci cand egoul ar parea sa se impace cu prezentul, nu prezentul este cel la care priveste el.

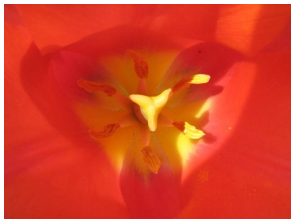
- Prezentul nu este de fapt perceput complet pentru ca egoul se uita la el prin ochii trecutului. Sau il reduce la ceva ce va lua sfarsit (ce va avea un rezultat in timp) – un sfarsit **CARE INTOTDEAUNA SE GASESTE DOAR IN MINTE – CA UN PROIECT IN VIITOR.**

- **Observati-va mintea** si veti vedea ca in modul acesta lucreaza ea. **MOMENTUL PREZENT CONTINE CHEIA ELIBERARII!** Dar nu poti afla mometul prezent **atata timp cat esti mintea ta!**

- Predominanta mintii nu este altceva decat un stagiu in evolutia constiintei. Acum de fapt, este nevoie urgent sa mergem la nivelul urmator, altfel **VOM FI DISTRUSI DE MINTE**, care s-a transformat **intr-un monstru, intr-un demon**. A gandi si a fi constient de asta, nu sunt lucruri sinonime. **Gandirea este doar un mic aspect al constiintei**. Ea nu poate exista fara constiinta, dar **constiinta nu are nevoie de gandire**. **ELIBERAREA INSEAMNA SA TE RIDICI DINCOLO DE GANDURI**, nu sa cazi la un nivel controlat de ele. In starea de eliberare, inca vei folosi mintea cand vei avea nevoie dar ea, dar va fi mult mai atenta decat inainte. O folositi mai mult pentru scopuri practice, si

veti fi liberi de dialogul intern involuntar, iar **IN LOCUL LUI VA FI O LINISTE INTERIOARA ADANCA.** Cand va folositi mintea si in mod particular cand aveti nevoie de o solutie creativa, veti oscila cateva minute intre gandire si liniste, intre minte si lipsa ei. **LIPSA MINTII ESTE CONSTIINTA FARA GANDURI – DUMNEZEU!** Numai in acest mod poti gandi creativ. Pentru ca **numai in felul acesta gandul are cu adevarat putere! El singur, cand nu este deloc conectat cu realitatea constiintei**, mult mai vasta, devine repede neroditor, negativ si distructiv.

- Mintea este in principal **o masina de supravietuit**. Atacul si apararea impotriva altor minti, sau a aduna, a stoca si a analiza informatia, acestea sunt lucruri pe care le face mintea, dar nu este deloc creativa.



- Toti adevaratii artisti, chiar daca stiu asta sau nu, creeaza numai **din starea de non-minte**, din **linistea interioara.** Mintea da apoi forma, impulsului creativ din adanc. Chiar si marii oameni de stiinta au arat ca gandurile lor creative au aparut **in momente de liniste mentala**. Surpinzatorul raspuns la o intrebare generala pusa celor mai eminenti matematicieni americani, de-a lungul timpului, inclusiv lui Einstein, a fost sa explice cum creeaza ei - la care raspunsul comun a fost: **GANDIREA INTRA IN JOC NUMAI CA O PARTE SUBORDONATA PAUZEI - LIPSEI**, care este faza decisiva a creatiei insasi.

- Asa ca as putea spune ca singurul motiv pentru care majoritatea oamenilor de stiinta nu sunt creativi nu este pentru ca ei nu stiu cum sa gandeasca, ci pentru ca **EI NU STIU CUM SA SE OPREASCA SA MAI GANDEASCA!**

- Miracolul acesta care este viata pe pamant prin care a fost creat corpul nostru si este in continuare sustinut, **nu se intampla prin minte, prin gandire**! Este clar ca este vorba de lucrarea unei inteligente vaste ce **este infinit mai mareata si mai minunata decat mintea**. Cum poate numai o singura celula umana ce masora 1/1000 dintr-un milimetru in diametru, sa contina instructiuni inscrise in ADN-ul ei, cu care s-ar putea umple 1000 de carti de 600 de pagini fiecare? Cu cat invatam mai mult, cum lucreaza corpul nostru, cu atat realizam **cat de infinita este inteligenta care se exprima prin el**, si cat de putin cunoastem noi. Cand mintea se reconecteaza la

aceasta constiinta, ea devine cea mai minunata unealta. Atunci ea ajunge sa serveasca pentru ceva mai maret decat ea insasi!

Fragmentarium realizat de:
try_tomeditate@yahoo.com

ECKHART TOLLE 12

- Emotia? Este reactia corpului la propria minte. Despre emotii ce ne puteti spune? Eu sunt prins in emotiile mele, mai mult decat sunt prins in mintea mea. – Mintea, in acceptiunea in care folosesc acest cuvant, nu este numai gandire. Ea include emotiile tale, cat si toate emotiile mentale inconstiente ale tiparelor reactive. Emotia se naste in locul in care mintea si corpul se intalnesc. Este reactia corpului la mintea ta, sau s-ar putea spune – o reflexie a mintii tale in corp. De exemplu: un gand de atac sau un gand ostil va crea o energie in trupul vostru, careia noi ii zicem – manie. Atunci corpul este gata sa lupte.

- Gandul de care va simtiti agresat, fizic si psihic, face corpul sa se contracte, iar aceasta este partea fizica a ceea ce noi numim - frica. Cercetarile au aratat ca emotiile puternice cauzeaza chiar schimbari in biochimia lui. Aceste schimbari reprezinta aspectul fizic sau material al emotiei.

- Desigur, de obicei nu sunteti constienti de toate tiparele voastre de gandire, si totusi **numai privindu-va emotiile puteti sa atingeti starea de trezire!**

- **Cu cat te identifici mai mult cu gandirea ta**, ceva iti va placea sau nu. Apoi vor fi **JUDECATI SI INTERPRETARI**, ceea ce s-ar putea spune – **cu cat sunteti mai putin in prezent, IN CONSTIINTA CARE DOAR PRIVESTE**, cu atat **mai puternic** va fi atacul energetic-emotional **venit de la minte**. Daca va puteti **SIMTI emotiile si daca sunteti RUPTI de ele**, voi le veti experimenta eventual la nivel pur fizic, ca o problema fizica sau ca un simptom. Un tipar emotional inconstient si puternic nu se mai poate manifesta atunci ca **UN EVENIMENT EXTERN CARE VI SE INTAMPLA**.

- De exemplu: am observat ca in general, oamenii poarta cu ei, multa suparare, in interiorul lor, fara sa fie constienti de asta si fara sa o exprime pe fata… chiar,…lor **LE-AR PLACEA MULT SA FIE ATACATI, VERBAL SAU FIZIC,** de altcineva la fel de suparat si adeseori, aparent fara niciun motiv Ei emana o puternica manie pe care anumiti oameni o primesc subliminal si aceasta incita apoi propria lor suparare latenta.

- Dada aveti dificultati cu **simtirea propriilor emotii**, incepeti prin concentrarea atentiei asupra **campului de energie interior**, din corpul vostru. **Simtiti trupul**, in interiorul lui. Acest lucru va va pune in contact cu emotiile voastre.

- Spuneti ca o emotie este reflexia mintii in corp. Dar adeseori se intampla un conflict intre cele doua: mintea spune ,,nu", in timp ce emotia spune ,,da" sau invers. – Daca vreti cu adevarat sa va cunoasteti mintea, **corpul va va da intotdeauna o oglindire sincera**, asa ca **PRIVITI LA EMOTIE SAU SIMTITI CUM SE DESFASOARA IN TRUPUL VOSTRU.** Daca este un conflict aparut intre ele, gandirea va fi minciuna, iar emotia va fi adevarul. Nu ultimul adevar a ceea ce suntem noi, ci adevarul realtiv al starii mintii tale din acel moment.

- Conflictul intre gandurile de suprafata si procesele mentale inconstiente este desigur ceva comun. Nu vei fi capabil sa aduci activitatea inconstienta a mintii in starea de constienta, cu ajutorul gandurilor, dar acestea **vor fi intotdeauna reflectate in corp ca si emotie**, si **FIIND CONSTIENT DE ACEST LUCRU PUTETI DEVENI TREAZ.**

- **SA URMARITI O EMOTIE** in acest fel este tot atat de important ca si **a asculta sau a urmari un gand.** Singura diferenta este aceasta: atunci cand un gand este in capul nostru, emotia care apare odata cu el **va avea o puternica componenta fizica** si de aceea **va fi simtita acut in tot trupul.** In acel moment**, LASATI EMOTIA SA FIE ACOLO,** fara sa va mai preocupati de ea, si astfel, nu veti mai putea fi controlati de ea pentru ca nu **veti mai fi deloc – emotia**, ci **VETI FI, CHIAR – PRIVITORUL - PREZENTA CE VEDE TOTUL**. Daca practicati lucrul acesta, atunci,… tot ce este inconstient in tine, va fi adus in lumina constiintei!

- Deci, **sa ne observam emotiile** este tot atat de important ca si **a ne observa gandurile** ? – Da, fa-ti un obicei de a te intreba singur: ce se intampla cu mine in acest moment? Intrebarea aceasta va va duce spre directia corecta. Dar **NU ANALIZATI, DOAR PRIVITI!** Concentrati-va atentia in interiorul vostru**! Simtiti** energia acelei emotii. Daca nu este nicio emotie prezenta, mutati-va atentia mai adanc in campul de energie a corpului vostru. **ACEASTA ESTE USA SPRE FIINTA.**

- O emotie reprezinta de obicei **un tipar amplificat si energizat,iar din cauza atacului ei puternic, nu** este chiar atat de usor sa fii prezent si sa fii capabil sa o urmaresti. Te va coplesi si de obicei, te va invinge. Si asta **PANA CAND, VA FI SUFICIENTA PREZENTA IN TINE**. Iar daca esti impins intr-o identificare inconstienta cu emotia, **prin furarea atentiei de pe prezenta**, ceea ce se intampla in mod obisnuit, atunci emotia devine temporar ,,tu insuti".Emotia esti ,,tu"!

- Adeseori apare un cerc vicios intre gandirea ta si emotie. Ele se hranesc reciproc. Tiparul de gandire creeaza o reflexie magnifica a sa in forma unei emotii, iar apoi **frecventa de vibratie a emotiei** hraneste in continuare tiparul gandului original**. STARUIND MENTAL** asupra situatiei, evenimentului, sau persoanei care este perceputa ca si cauza a emotiei, gandul hraneste cu energie emotia, **apoi, energizeaza tiparul de gandire**, si asa mai departe. De fapt, toate emotiile sunt variante modificate ale uneia singure si primordiale – emotia nediferentiata care isi are originea in **PIERDEREA CONSTIINTEI** a cine sunteti voi in spatele numelui si formei. Datorita naturii sale nediferentiate, este greu sa-i gasesti si sa-i dai un nume, care sa poata sa descrie precis aceasta emotie. ,,Frica" ar parea ca este mai apropiat ca termen, dar este departe de **STAREA CONTINUA DE AMENINTARE**, pentru ca aceasta stare mai include in ea si un sens adanc de lipsa si de incomplet. Mai bine am folosi un termen ce este nediferentiat, la fel ca o emotie de baza si sa-i spunem – **durere.**

- Una din sarcinile principale ale mintii este sa lupte sau sa anuleze aceasta durere emotionala, care este de fapt unul din motivele **activitatii ei neincetate**. Dar tot ce poate ea sa faca este doar sa o acopere temporar. Da fapt**, cu cat lupta ea mai puternic sa inlature durerea, cu atat durerea devine mai mare!** Mintea nu va putea gasi niciodata solutia si nici **NU POATE SA VA PERMITA SA O GASITI VREODATA**, singuri, pentru ca ea insasi este o parte a ,,problemei"!

- Imaginati-va un sef de politie incercand sa gaseasca un infractor cand de fapt infractorul este chiar seful politiei. Nu veti putea fi liberi de durere, **pana cand nu veti inceta** sa va mai derivati sentimentul de sine **din identificarea cu mintea,** ceea ce este egoul. Mintea cade atunci si isi va pierde puterea asupra voastra, **cand va rupeti de ea,... DEZVALUIND ASTFEL FIINTA CARE ESTI IN REALITATE – NATURA TA ADEVARATA!**

- Ce se intampla cu emotiile pozitive ca dragostea si bucuria? – Ele sunt inseparabile **de starea ta naturala, de conectare interioara cu Fiinta.** Momentele de dragoste si bucurie sau clipele de pace adanca sunt posibile **ORICAND APARE O PAUZA in curgerea gandului**. Pentru majoritatea oamenilor, asemenea **SPATII LIBERE** apar rareori si numai accidental, atunci **cand mintea cedeaza si ramane ,,fara grai**". Uneori este conectata cu forta la marea Frumusete, printr-un efort fizic extrem, sau chiar un mare pericol. Deodata te trezesti in linistea interioara. **SI IN ACEASTA STARE DE PACE ADANCA SE AFLA TOATA FERICIREA - SUBTILA DAR INTENSA – ACEASTA ESTE IUBIREA - INTREAGA! – DUMNEZEU!**

- De obicei asemenea momente sunt de scurta durata, dupa care mintea repede isi reia **activitatea ,,de facut zgomot**", careia noi ii spunem - **gandire. Iubirea, bucuria si pacea nu pot inflori pana cand nu te-ai eliberat TU SINGUR de DOMINATIA MINTII.** Dar ele nu sunt ceea ce am numit noi ca fiind emotiile. **Ele sunt mai presus de emotii**, la un nivel mult mai adanc. Asa ca este nevoie **SA DEVENITI COMPLET CONSTIENTI DE EMOTIILE VOASTRE** si sa fiti capabili **SA LE SIMTITI** inainte sa puteti ajunge la **acelea care sunt mai presus de fire**. Emotia inseamna literar –

turbulenta. Cuvantul vine din latinescul ,,emovere” ce inseamna – **a tulbura**.

Fragmentarium realizat de: try_tomeditate@yahoo.com

ECKHART TOLLE 13

- **IUBIREA, BUCURIA SI PACEA sunt stari adanci ale Fiintei** si in acelasi timp **sunt si 3 aspecte ale starii de conectare interna cu Fiinta**. La acest nivel, ele nu au un opus. Aceasta pentru ca **apar chiar din spatiul care este dincolo de minte.** Pe de alta parte, emotiile, fiind parte a mintii duale, sunt subiect al legii opozitiilor. Acest lucru inseamna pur si simplu ca voi nu puteti avea binele fara rau. Astfel in starea de neeliberare, in conditiile identificarii cu mintea, ceea ce uneori este denumit in mod gresit bucurie este de obicei o placere de scurta durata – partea din ciclul continuu al alternarii durere/placere.

- Placerea este intotdeauna derivata din ceva din afara voastra, pe cand fericirea apare din voi. **Lucrul care va da astazi placere, va va da maine durere, sau va va parasi**, iar absenta lui va da suferinta. Si ceea ce de obicei voi numiti iubire poate sa nu fie altceva decat placere si excitare pentru un timp, si de aceea este un viciu schimbator, o conditionare extrema – o nevoie, care se poate transforma **oricand in opusul ei… la o simpla schimbare a situatiei**. Multe relatii de iubire dupa ce euforia initiala a trecut, oscileaza intre ,,iubire" si ura, atractie si atac.

- **ADEVARATA IUBIRE NU TE FACE SA SUFERI!** Cum se poate asta? Nu se transforma deodata in ura, si nici bucuria reala nu trece in durere. Asa cum am spus, inainte de a te elibera pe tine insuti de mintea ta – poti uneori sa mai ai momente de bucurie adevarata, dragoste adevarata, sau o pace interioara adanca, linistita, dar de o traire vibranta. Acestea sunt aspecte ale naturii voastre adevarate, care de obicei sunt ascunse de minte.

- Chiar intr-o relatie normala, pot fi traite momente de prezenta a ceva mult mai autentic, ceva incoruptibil. Dar **ele nu vor fi decat clipe**, care apoi, **vor fi repede acoperite** din nou de interferenta mintii. Atunci va dati seama ca aveti ceva foarte pretios si l-ati pierdut, dar mintea voastra va va convinge ca

totul a fost oricum o iluzie. Dar adevarul este ca nu a fost o iluzie, si ca nu poti sa-l pierzi. Este parte din starea ta naturala, care poate fi ascunsa, dar **NU POATE FI DISTRUSA NICIODATA DE MINTE.** Chiar atunci cand cerul este intunecat, soarele nu dispare. **El este tot acolo** de partea cealalalta a norilor!

- Buddha a spus ca **DUREREA SAU SUFERINTA apar prin DORINTA SAU TANJIRE si pentru a fi liber de durere avem nevoie SA TAIEM LEGATURILE DORINTEI!**

- **TOATE DORINTELE SUNT MINTE!** cautandu-si salvarea sau implinirea in lucruri externe si in viitor **ca un substitut pentru bucuria de A FI.** Atata timp cat **eu sunt mintea mea, eu sunt acea tanjire, acele nevoi, acele dorinte, atasamente si aversiuni** si in afara lor nu mai exista, niciun eu decat ca o simpla posibilitate, un potential neimplinit, o samanta care nu a incoltit inca. In aceasta stare, chiar si o dorinta mai mare de a deveni liberi sau eliberati, nu este decat o alta dorinta de a te implini si intregi in viitor. Asa ca **nu cautati ,,sa deveniti'' liberi de dorinte sau ,,sa realizati''** eliberarea**. DEVENITI PREZENTI! Fiti acolo unde sunteti DOAR CA OBSERVATOR AL MINTII**. **IN LOC SA-L CAUTATI PE BUDDHA, FITI BUDDHA**, fiti voi cel trezit care este ceea ce cuvantul Buddha semnifica.

- Oamenii au fost in stransoarea suferintei dintotdeauna,... cand din starea de gratie **AU CAZUT IN REALITATEA TIMPULUI SI MINTII,** si si-au pierdut constiinta Fiintei. Din acel moment, ei au inceput sa se perceapa pe sine ca fragmente izolate intr-un univers strain, neconectat cu Sursa din fiecare din noi. **DUREREA ESTE INEVITABILA ATATA TIMP CAT VA IDENTIFICATI CU MINTEA VOASTRA**, si cat timp sunteti inconstienti, in sens spiritual vorbind.

- Am vorbit aici, in principal despre durerea emotionala, care este si principala cauza a durerii psihologice si a bolilor psihice**. Resentimentul, ura, amaraciunea, suparea, depresia, gelozia... chiar si cea mai mica iritare, sunt forme de durere**. Si **fiecare placere sau emotie, are un continut ridicat de EU**, care este samanta durerii, **opusul inseparabil care se va manifesta in timp!**

- Oricine, dintre cei care au luat vreodata droguri, ca sa se simta fericiti, stie ca aceasta stare de extrema fericire **se transforma dupa aceea in opusul ei,** asa ca **placerea se transforma intr-o forma de durere**. Multi oameni stiu din experianta proprie, cat de usor si de repede o relatie intima se poate transforma **dintr-o sursa de placere intr-o durere**. Lucrurile acestea vazute dintr-o perspectiva inalta, atat polaritatea negativa cat si cea pozitiva sunt fatete ale aceleasi monede, sunt ambele parti ale durerii ascunse in ele, care este inseparabila de starea de **identificare mentala cu egoul.**

- Sunt doua nivele ale durerii voastre: durerea pe care o creati acum sau durerea din trecut care inca traieste in mintea si corpul vostru. **INCETAND SA MAI CREATI DUREREA, FIIND IN PREZENT, dizolvati si durerea din trecut.**

- **ACCEPTATI MOMENTUL PREZENT, TOTAL! IN ACEASTA CONSTA CALEA PACII**!

- Noi oamenii resimtim o nevoie adanca pentru ceea ce este adevarat, ce dureaza si este de incredere. Se poate gasi acest lucru? – Se poate realiza poate mai mult acum, decat oricand altcandva in istoria omenirii. Transformarea constiintei, pana recent, a fost un lucru rar pe planeta noastra. Doar cativa oameni, aici si acolo, au atins aceasta transformare, dar asta nu s-a intamplat niciodata la scara larga. Nu a fost necesar pentru planeta. Nici supravietuirea umanitatii, dar nici planeta nu a fost amenintata inainte, asa cum este acum, desi exista deja destula nebunie si dementa innascuta in mintea umana, vreau sa spun in mintea ganditoare, nu in constiinta adanca.

- Aceasta nebunie dureaza de mult timp dar niciodata nu a amenintat supravietuirea umanitatii asa de mult ca acum. Aceasta amenintare a inceput numai atunci cand a aparut stiinta si tehnologia. **Uneltele stiintei si tehnologiei au amplificat efectele nebuniei si ale mintii egotice**. Asa ca acum, supravietuirea planetei a inceput sa devina o problema si odata cu ea supravietuirea umanitatii.

- Planeta nu va supravietui o alta suta de ani, cu aceasta stare de constiinta care a produs efectele extreme, in istoria recenta. Imaginati-va cum ar fi sec XXI daca s-ar continua distrugerile si violenta pe care am vazut-o pana acum. Nu mai este o intrebare a unor oameni spirituali de aici sau de acolo, despre cum sa ne eliberam. Ci a devenit o necesitate. Umanitatea ca si specie **TREBUIE SA SE SCHIMBE TOTAL SI RADICAL,** sau daca nu atunci supravietuirea noastra va fi o problema.

- Aveti speranta in legatura cu o trezire a constiintei? – **Lucrurile se deplaseaza in acelsi timp spre mai bine si spre mai rau**. Nebunia s-a accelerat, dar si aparitia unei noi constiinte s-a grabit. Cu toate ca acest ultim lucru este aparent mai putin descoperit si auzit in media. Ea inca reflecta mai mult ceea ce se intampla in afara constiintei umane.

-
Sugerezi ca deznadejdea, disperarea si intensificarea suferintei pot uneori cataliza eliberarea? – Multi oameni stiu asta din propria lor viata, in special atunci cand au trecut printr-o suferinta intensa si o mare pierdere, ori s-au intalnit cu moartea intr-un mod sau altul – poate chiar propria moarte fizica, o moarte psihologica, sau moartea cuiva foarte apropiat lor. Unele forme de suferinta duc adeseori la o schimbare. Se poate spune ca se deschide o spartura in carapacea mintii egotice cu care oamenii se identifica**. Loviturile vietii deschid acea carapace**, si devreme ce fisura este acolo, atunci suntem atinsi mai usor de invatura spirituala. Si deodata ne deschidem ei, pentru ca s-au atins nivelele adanci ale Fiintei noastre. Ceva din interior nu din mintea conditionata, ci de la un nivelul adanc al constiintei neconditionate **RASPUNDE** atunci **imediat.** Adeseori tot ce este nevoie sa evoci este: **SA ASCULTI ACEA UNICA STARE DE ADEVAR SI IMEDIAT AI UN RASPUNS.** Pentru ca noi cu totii **purtam Adevarul in noi** ca si esenta noastra, si **IL RECUNOASTEM IMEDIAT!**

Fragmentarium realizat de: try_tomeditate@yahoo.com

ECKHART TOLLE 14

- Vedeti evenimentele recente, cat de teribile sunt ele, ca avand un potential de a aduce marea eliberare? – Da, asa este. In special pentru aceia dintre noi care traiesc in cultura vestica, moartea intr-o acceptiune larga este inca un subiect legat de tigari. Este considerata ceva inspaimantator care n-ar fi trebuit sa se intample. Si este de obicei respinsa. De fapt ce este moartea cu adevarat, nu este cunoscut. Ceea ce noi nu realizam in cultura noastra este ca ea are o dimensiune de **izbavire!**

- Dar mai este si o alta latura a mortii. Chiar daca se intampla intr-un mod violent asa cum este la multi oameni, sau chiar daca survine prematur prin boli sau accident, sau datorita varstei inaintate,... in toate cazurile, moartea este intotdeauna o deschidere!

- Asa ca atunci cand ne intalnim cu moartea, **o mare oportunitate se iveste!**

- De ce este ea o mare oportunitate? – Moartea inseamna ca o forma de viata **se dizolva** sau ca posibilitatea iminenta a disolutiei exista... prin propria moarte sau prin boala, sau din cauza imbatranirii. Cand cineva moare pentru ideile vechi, aceasta este o moarte pshihologica. Formele ganduri cu care cineva s-a identificat ca fiind ”eu” (identitatea egotica), toate cad deodata.

- In fata mortii, si in special a celei violente, lucrurile nu mai au niciun sens! Asa ca ea este disolutia formei fizice cat si a celei psihologice. Si **CAND O FORMA SE DIZOLVA, INTOTDEAUNA CEVA STRALUCESTE PRIN CEEA CE INAINTE A FOST ASCUNS DE FORMA.** Si aceasta este Viata Unica fara forma, Constiinta Unica lipsita de forma.

- Moartea este momentul prin care forma se dizolva, iar cand apare disolutia, atunci **NU MAI ESTE NICIO REZISTENTA si in clipa aceea O POARTA SE DESCHIDE SPRE DIMENSIUNEA SACRA, spre UNUL fara forma – viata nemarginita!**

- De aceea moartea este o uimitoare oportunitate. Nu mai exista nicio alta transformare in constiinta umana mai totala ca dizolvarea completa pe care o aduce moartea.

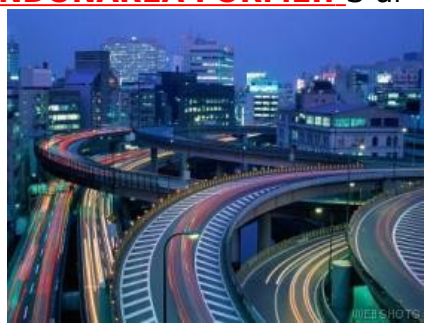
- Cum a fost propria experienta a mortii? Ce s-a intamplat atunci? – In timpul vietii m-am identificat adanc cu o entitate egotica foarte nefericita, pe care o credeam a fi ,,eu”. Ani de zile am trait in depresii si-ntr-o continua stare de anxietate. Intr-o noapte nu mai puteam deloc sa stau in acea stare. Si mi-a venit un gand in minte: ,,Eu nu mai pot trai cu mine insumi, deloc.” Atunci am observat ca gandul meu continea un subiect si un

obiect:,,Eu si mine insumi” Am iesit din acest gand si m-am intrebat: ,,Cine este cel cu care este imposibil sa mai traiesc? Se pare ca sunt doi aici. Eu, si sinele cu care este imposibil sa mai traiesc.” In acel moment, mintea pe care se baza sentimentul de sine, a cazut. Ceea ce a ramas am fost EU cel adevarat, nu forma ,,Eu”, nu povestea bazata pe Eu, povestea mentala despre mine, ci un adanc sentiment al fiintarii si prezentei.

- In acea noapte am murit psihologic**. Entitatea bazata pe minte**, s-a dus. Si m-am aflat pe mine insumi ca pura constiinta, mai presus ca forma sa devina ceva, inainte de a deveni gand, inainte de a deveni viata formelor: m-am aflat a fi Unica Viata, Constiinta Totala care este mai presus de identitatea egotica. Atunci, deodata, a aparut **o pace enorma**. Aceasta este **natura izbavitoare a mortii!**

- Prin moarte va gasiti pe voi insiva, pentru ca **NU VA MAI IDENTIFICATI DELOC CU FORMA**. Si atunci realizati ca voi nu sunteti forma cu care v-ati identificat, nici forma psihologica si nici cea fizica, a Eului.

- Formele s-au dus. **S-au diziolvat**, iar ceea ce sunteti voi mai presus de forma iese acum la iveala **PRIN DESCHIDEREA** obtinuta **PRIN... ABANDONAREA FORMEI!** S-ar putea spune ca fiecare forma de viata Il ascunde pe Dumnezeu.



- Cum se poate sa atingem constiinta esentei pure cand inca suntem in forma fizica? – Poti sa atingi aceasta stare atunci **CAND NU MAI REACTIONEZI** extern **prin etichete mentale** si in locul lor **INTAMPINI TOTUL PRIN LINISTE**, **care este Sinele adanc**. Oricum perceptiile voastre apar din campul linistii fara margini, care este constiinta pura. Si deodata, intreaga lume este perceputa ca fiind **intr-o pace totala**, pentru ca in clipa aceea cand percepeti formele de viata din aceasta stare adanca, **cand ele nu mai sunt imediat etichetate** de minte – atunci ,... veti vedea stralucind **prin fiecare forma de viata**, Esenta fara forma si nelimitata.

- Este un lucru minunat sa percepi lumea si sa interactionezi cu ea si cu ceilalti oameni, cu intreaga natura, **din locul acela adanc al linistii totale**, unde compulsiunea unei etichetari si a unei interpretari imediate nu exista acolo,... orice s-ar intampla in jurul nostru. Puteti astfel sa relationati cu tot ce va inconjoara de pe un nivel de prezenta mult mai profund. Te uiti la fiecare forma, **RECUNOSCAND IN TOATE CA ESENTA LOR ESTE UNA CU ESENTA VOASTRA!**

- Forma este vazuta,dar in acelasi timp priviti prin ea la ceea ce este in inima fiecarei forme, acolo este **o floare - Fiinta**, ea este Esenta Vietii Unice. Constiinta Unica, Sinele. Acesta este **intelesul adanc al Iubirii**. **ESTE RECUNOASTEREA TUTUROR**

FORMELOR PE CARE LE INTALNESTI CA FIIND TU INSUTI, Si acest lucru **va elibereaza** de a mai fi captivi , **va elibereaza de identitatea iluzorie cu forma.**

- Daca aceasta perceptie devine posibila numai dupa moartea formei, atunci cum este acea moarte, acel sfarsit? – Sunt doua cai: O cale este **prin suferinta**. Durerea apare **PRIN REZISTENTA LA TOT CEEA CE SE INTAMPLA ACUM, LA CEEA CE ESTE, SI VINE SPRE NOI**. Aceasta este explicatia suferintei umane – **rezistenta interna** la ceeea ce se intampla in acest momet. Si vine **PIERDEREA** in viata noastra, o pierdere ce aduce moartea intr-o forma sau alta. Ceva va aduce **un sfarsit al lucrurilor**, sau apare o boala si nu mai aveti destul timp sa mai traiti, ori sunteti implicat intr-un dezastru colectiv. Va pierdeti casa, sentimentul de sine si identitatea**. Pierderea vine** intr--o forma sau alta in viata voastra, **SI VOI REZISTATI LA CEEA CE ESTE**, pentru ca situatia pare a fi inacceptabila. Aceasta creste durerea, care devine **atat de acuta**, incat **nu mai puteti sa o suportati.** Apoi ceva se intampla in voi. Deodata, **rezistenta interioara** la ceea ce se arata acum, este inlaturata.

- Daca privim oamenii in situatiile cele mai neplacute posibil… privati de libertate, in inchisoare, asteptandu-si executia, sau o boala fatala in care mai sunt doar cateva zile de trait. In fata unei astfel de suferinte imense, **deodata toata rezistenta** la ceea ce se vine spre ei in clipa de fata, **se pierde** si odata cu ea, se duce si identitatea egotica, care **SUPRAVIETUIA IN SI PRIN ACEASTA REZISTENTA**.

- **DEODATA REACTIVITATEA ESTE INLATURATA**. **SI NU MAI REACTIONATI**. **CI NUMAI ACCEPTATI TOTUL ASA CUM VINE! VA PREDATI!** Printr-o viata de suferinta va indreptati spre un punct in care se intampla sa **VA PREDATI COMPLET,** ceea ce aduce moartea psihologica a eului, care **nu mai poate supravietui in starea de abandonare de sine.** Eul depinde pentru a supravietui de **nepredare, de rezistenta la tot ce ti se intampla**. Atunci viata te impinge prin suferinta si prin intalnirea cu moartea, intr-o forma sau alta, **spre… acceptarea lucrurilor asa cum sunt.** Iar odata cu abandonarea de sine vine si **o pace** interioara adanca.

- Aceasta mi s-a intamplat si mie, si am auzit si pe alti oameni ca au trait lucruri asemanatoare. Si ei au trait schimbari din acestea, surprinzatoare**. SUFERINTA, DAR MAI ALES SUFERINTA ACUTA, ESTE INTOTDEAUNA O MARE OPORTUNITATE! CONTINE IN EA POTENTIALUL ELIBERARII DE EU!**

- Si care este cealalta cale? – Multi oameni aleg acum **NONREZISTENTA** la ceea ce este impins in fata lor de catre viata. Acestia sunt adesea receptivi la invataturile spirituale – nu ca ei ar avea nevoie de multe explicatii. Ei au nevoie doar sa auda indemnul: **„SPUNETI DA LA ORICE APARE IN MOMENTUL ACESTA”,** si **vor recunoaste** adevarul acestor spuse, imediat. Ei vad **miracolul** intampinarii a tot ceea ce vine in aceasta lume **PRIN ACCEPTARE TOTALA**, **in loc sa rezistam intern sau sa negam viata**.

- Majoritatea oamenilor traiesc in ideea ca acest moment este important numai pentru ca el te duce la urmatorul moment. De aceea ei pierd plinatatea vietii care **nu poate fi decat acum, pentru ca acesta este tot ce exista.** Dar **CALEA NONREZISTENTEI** apare la mai multi oameni, astazi, pentru ca umanitatea a trecut deja printr-o suferinta enorma, mai toata fiind produsa de nebunia mintii egotice, din istoria sec. al XX –lea, iar evenimatele recente, sunt si ele un alt capitol din aceasta istorie nesabuita.

- Asa ca sunt doua cai de **predare de sine**: Una este sa fii condus **cu forta** spre abandonare, **printr-o suferinta**, iar cealalalta cale este **SA ALEGI SINGUR PREDAREA DE SINE** mai curand decat sa fii **impins fortat printr-o durere cumplita spre acceptarea lucrurilor asa cum vin!**

- Atunci, credeti ca **suferinta poate fi eliminata**? – Mesajul tuturor invatatorilor spirituali este ca **NU MAI AVETI DELOC NEVOIE DE SUFERINTA**. **ATI SUFERIT DEJA SUFICIENT** ca sa ajungeti la punctul in care auziti aceste cuvinte: **,,NU MAI AVETI NEVOIE DELOC SA MAI SUFERITI!”** si voi le intelegeti. **Le recunosteti adevarul** si atunci intelegeti ca **DEJA ATI FACUT O ALEGERE PRIN ACEASTA RECUNOASTERE**, si ca **puteti sa va predati** la ceea ce este acum. Asta inseamna ca **IN FIECARE MOMENT SA RENUNTATI LA REZISTENTA** care inca apare, si **SA O RECUNOSTETI**. **RECUNOSTEREA ESTE DEJA INCEPUTUL ELIBERARII!**

- **Cand voi recunoasteti aceasta opozitie, acest ,,nu” la ceea ce este** si **OBSERVATI** o contractie emotionala si fizica care insoteste acest ,,nu”, si apoi **VEDETI** judecata mentala care este parte din acest ,,nu”, atunci veti fi **liberi sa spuneti DA la tot ceea ce se intampla acum**. Oamenii cred ca daca spun Da in aceasta clipa, atunci lucrurile vor iesi cum nu vor ei sa fie. Lor le este teama ca **DACA ACCEPTA CEEA CE LI SE INTAMPLA ACUM**, **INDIFERENT CE FORMA IA ACEST MOMENT**, ei vor pierde (si nu le-ar place deloc) pentru totdeauna: acest job, sau relatia, sau orice situatie in care se afla, si nu le-ar fi bine sa piarda. Dar nu acesta este adevarul**. REZISTENTA VOASTRA VA FACE SA PIERDETI**. **PREDAREA DE SINE VA DESCHIDE IMEDIAT SPRE MAREA INTELIGENTA** care este infinit mai vasta decat mintea umana, si **Ea se va exprima atunci prin voi.**

- Asa ca **PRIN ABANDONARE DE SINE SI ACCEPTAREA LUCRURILOR ASA CUM VIN, DE FAPT VOI DATI NASTERE SI PERMITETI UNOR CIRCUMSTANTE SA APARA IN VIATA VOASTRA, SITUATII CARE PANA LA URMA VOR SCHIMBA POZITIV MOMENTUL DIFICIL IN CARE VA AFLATI!**

ECKHART TOLLE 15

- Abandonarea de sine include iertarea acelor actiuni prin care i-ati ranit pe ceilalti? – Da, poate in trecut a-ti facut lucruri neplacute cuiva, pe care astazi nu le-ati mai face, pentru ca azi este marea constiinta lucratoare in voi, fata de momentul de atunci. Cand cresteti in constiinta iesiti afara din inconstienta si din identificarea cu mintea conditionata care este inconstienta umana. Atunci puteti vedea clar, cat de multa suferinta au cauzat oamenii altor oameni, pentru ca **erau indemnati de identitatea egotica**. A va identifica pe voi cu altceva decat cel care a cauzat suferinta este o alta incercare a egoului de a se agata de un alt sentiment de sine.

- Pentru ego, nu conteaza daca sentimentul de sine este placut sau neplacut, atata timp cat da un sentiment de sine. Asa ca vinovatia este lucrul favorit pentru ego, de care se si agata. Ce spune el este ca ,, **Eu** sunt vinovat – acesta sunt **eu**, este greseala **mea**.” Adevarul este ca a fost o manifestare a inconstientei umane. Sa faci un sine din inconstienta umana este ego si de asemenea este nebunie.

- Odata ce v-ati format un sine in raport cu ceilalti, v-ati si inchis din nou intr-un **eu**. Aceasta idee este continuta in cuvintele lui Iisus, pe cruce, care a spus: ,, Iarta-I, ca nu stiu ce fac”. Ei sunt numai manifestare a inconstientei umane. Nu s-au trezit inca. Dar vor suferi. Pentru ca sunt expresie a inconstientei umane, de aceea vor suferi.

- Este nevoie de eliberarea de trecut, pentru a te trezi? – Singurul lucru care va poate elibera de trecut este **PREZENTUL!** Daca tu cari, asa cum fiecare om cara, conditionari din trecut, fie ele personale sau colective – pe **cat de mult prezent traiesti constient**, pe atat devii mai capabil **SA OBSERVI** ceea ce face mintea ta. Poti atunci **sa observi si sa fii martorul** propriilor reactii in diferite situatii. **Aceste reactii sunt trecutul** din voi. Daca **STATI IN PREZENT si continuati SA PRIVITI** raspunsurile voastre, atunci problemele devin mai usoare, si **se rezolva foarte repede, de la sine.** Ele nu se mai transforma in alte noi probleme. Pentru cele carora nu le faceti fata acum si sunt prea complexe, aceste provocari se pot transforma la randul lor intr-o problema. **Egoul are nevoie de dusmani** si CEL MAI COMUN DUSMAN AL ENTITATII EGOTICE ESTE **MOMENTUL PREZENT!**

- Deci cum sa ne pastram constienti in momentul prezent, in clipa aceasta? – Locuiti in corp si **SIMTITI VIATA** ce pulseaza prin el. Acest lucru **VA IA ATENTIA DE PE GANDURI**. Practica unor miscari fizice cum ar fi Tai Chi poate ajuta. A simti corpul devine astfel o ancora pentru a sta in prezent, acum.

- Sau faceti o practica din a intampina acest moment, **asa cum vine**, simplu … **nu conteaza ce forma ia el**. **SPUNE DA, LA CEEA CE APARE ACUM, LA CEEA CE ESTE**. **Oricum numai momentul acesta exista, si nu conteaza ce forma ia el. SPUNE DA LA ORICE SE INTAMPLA ACUM!** Nu exista decat un singur moment prezent, si deferite forme in el. **SECRETUL ESTE SA NU REZISTATI LA FORMELE PE CARE CLIPA ACEASTA LE IA! SA TE PREDAI FORMELOR CE APAR IN FATA TA**,… lucrul acesta te duce la starea de **lipsa de forma** care este in voi. Atunci veti simti un spatiu fara limite ce va cuprinde de peste tot, orice s-ar intampla in viata voastra. Oamenii, evenimentele, situatiile, obiectele vor veni si vor pleca. Dar **SA FII CONSTIENT DE MOMENTUL PREZENT TE ELIBEREAZA DE FORMA, DE LUME.** Si odata cu aceasta eliberare, vine si **o enorma pace!**

- Despre relatii si **ADEVARATA DRAGOSTE – TRANSCEDEREA DUALITATII**. – In timpul calatoriilor mele, cea mai frecventa intrebare era : ,,cum este o relatie cu cineva care este intr-o stare de eliberare? De ce se pune aceasta intrebare? Poate ca oamenii au ideea sau imaginea unei relatii ideale, si vor sa stie mai mult despre ea. Poate ca mintea lor vrea sa se proiecteze in viitor, cand ei, poate vor avea o relatie ideala si se vor gasi pe sine prin ea.

- Dar atata timp cat am in cap ideea: ,,am o relatie” sau ,,sunt intr-o relatie cu…”, nu conteaza cu cine, eu voi suferi! Aceasta am invatat-o singur. Odata cu conceptul de ,,relatie” vin si asteptarile, memoria si relatiile vechi, sau conceptele personale si culturale mai indepartate – conditionari mentale de cum ar trebui sa arate o relatie. Atunci voi incerca **sa fac realitatea sa fie conforma cu aceste concepte**, si niciodata **nu se poate face asta!** Si atunci apare din nou **suferinta.**

- De fapt, nici nu exista o relatie. **NU EXISTA DECAT MOMENTUL PREZENT**, si doar aceasta clipa este cea care relationeaza. Cat suntem de capabili sa relationam, sau **CAT DE MULT IUBIM, DEPINDE DE CAT DE GOLITI SUNTEM, DE IDEI, CONCEPTE SI ASTEPTARI!**

- Ceea ce in mod conventional noi ii spunem dragoste, **ESTE O STRATEGIE A EGOULUI DE A EVITA PREDAREA DE SINE, ABANDONAREA**. Va uitati la cineva care sa va dea acest lucru. Dar **ACEST SENTIMENT POATE VENI NUMAI DIN VOI, SI NUMAI IN STAREA DE PREDARE DE SINE**. Egoul se foloseste de aceea persoana ca un substitut pentru a evita abandonarea de sine. Limba spaniola este cea mai onesta in acest sens, si arata clar acest lucru. Ea foloseste acelasi verb ,,te queiro” pentru ,,te iubesc” ca si pentru ,,te vreau”.

- Pentru ego, **a iubi si a vrea este acelasi lucru**, pe cand **IN ADEVARATA DRAGOSTE NU ESTE NICI-O DORINTA IN EA, NICIO ASTEPTARE, DE A POSEDA SAU DE A-L SCHIMBA PE PARTENERUL VOSTRU**. Egoul cauta singur pe cineva in

afara si il face special. Apoi el se foloseste de aceea persoana **SA-I ACOPERE sentimentul constant de nemultumire**, acel **,,nu este destul",** sau de **suparare si ura**, cu care sunt legate mereu. Acestea sunt fatete ale unui sentiment adanc si ascuns in fiinta umana care este inseparabil de starea egotica!

- Cand egoul alege pe cineva din afara si ii spune ,,te iubesc", este vorba de fapt de **o incercare a sa de A ASCUNDE sentimentele adanc inradacinare care acopera intotdeauna egoul: NEMULTUMIREA, NEFERICIREA, SENTIMENTUL DE INSUFICIENTA** care ii este atat de familiar. Pentru un timp, iluzia lucreaza. Apoi inevitabil, la un moment dat, persoana pe care ai ales-o, sau ai facut-o speciala in ochii tai, **nu va mai acopera durerea, ura, nemultumirea sau nefericirea** care toate isi au originea in acel sentiment de insuficient si incomplet. Apoi, deodata apare la suprafata acel lucru care a fost ascuns si inabusit, si se proiecteaza asupra persoanei care este aleasa si facuta speciala, si care tu crezi ca ar putea in cele din urma ,,sa te salveze". Si deodata **dragostea se transforma in ura.**

- Egoul nu realizeaza ca ura este **o proiectie** a durerii universale pe care o simti in interiorul tau. Egoul crede ca aceasta persoana ii cauzeaza durerea. Si nu-si da seama ca **DUREREA ESTE SENTIMENTUL UNIVERSAL DE A NU FI CONECTAT CU ACEL NIVEL ADANC AL FIINTEI VOASTRE.** Astfel nu sunteti una cu voi insiva.

- Obiectele iubirii se pot schimba, asa cum se schimba obiectele dorintei egotice. Multi oameni trec prin multe relatii. Ei se indragostesc si se despart de multe ori. El iubeste o persoana pentru un timp, pana cand nu se mai poate , pentru ca **nicio persoana nu este capabila sa-l acopere permanent aceea durere.**

- **NUMAI PREDAREA DE SINE** poate sa-ti dea ceea ce tu cauti la obiectul dragostei tale. Egoul iti spune: abandonarea de sine nu este necesara, pentru ca eu iubesc acea persoana. Este un proces inconstient, bineinteles. Dar **DIN MOMENTUL IN CARE ACCEPTI COMPLET CEEA CE ESTE, ASA CUM ESTE SI CUM VINE SPRE VOI,** atunci ceva din tine se iveste la suprafata, ceva ce de fapt **a fost pana atunci acoperit** de dorinta egotica. **Este o pace innascuta, asezata, este o liniste vie.** Acesta **ESTE NECONDITIONATUL**, ceea ce esti tu in esenta ta. Este ceea ce tu ai cautat in obiectul dragostei tale. **TE-AI CAUTAT PE TINE INSUTI**.

- Cand acest lucru se intampla, o iubire complet diferita este prezenta, **o iubire ce nu este subiect de dragoste si ura.** Atunci nu mai alegi din afara, o persona anume sau un lucru, in mod special. Este absurd sa folosesti acest cuvant – iubire - pentru asta. Acum se poate intampla ca si in dragostea-ura obisnuita, in relatii, si doar ocazional, omul sa intre uneori intr-o stare de abandonare de sine. Dar asta numai temporar, si se poate intampla - deodata, cand experimentati iubirea adanca, universala, sa traiti o

stare de acceptare completa care uneori poate straluci in voi,… chiar si intr-o relatie egotica. Dar **daca abandonarea de sine nu este sustinuta**,… atunci, ea va fi din nou acoperita de tiparele egotice vechi.

- Sunt oameni pe aceasta planeta care traiesc virtual in iad si altii care duc o viata de ralativa pace. Cei care sunt in pace, in interior, vor experimanta inca polaritatile, dar intr-o forma mult mai benigna, nu in modul extrem in care multi oameni inca le experimenteaza. Astfel modalitatea in care polaritatile sunt traite, se poate schimba. Ele insele nu pot fi inlaturate, dar se poate face totusi un lucru, : **PRIN ACCEPATREA VIETII ASA CUM VINE SI PRIN PREDARE COMPLETA DE SINE, INTREGUL UNIVERS DEVINE CUMVA MULT MAI BINEVOITOR.** Iar lucrurile nu mai sunt asa de amenintatoare. Si **LUMEA INSASI, NU MAI ESTE ATUNCI PERCEPUTA CA FIIND ASA DE OSTILA, CUM O PERCEPE EGOUL!**

- Daca trezirea sau trairea unei vieti eliberate, nu schimba ordinea naturala a lucrurilor - dualitatea si tensiunea intre opozitii - atunci ce poate face o astfel de traire? Afecteaza ea intr-un mod anume lumea, sau este numai o experienta subiectiva a vietii? – **CAND TRAIESTI IN STAREA DE PREDARE DE SINE, CEVA APARE IN LUMEA DUALITATII, PRIN TINE, ESTE CEVA CE NU APARTINE ACESTEI LUMI!**

- Acest lucru poate schimba lumea exterioara? – Intern si extern este de fapt **una singura, o singura lume! CAND NU MAI PERCEPI DELOC LUMEA CA FIIND OSTILA, SI DIFERITA DE TINE**, atunci nu mai ai nicio teama, si cand nu mai este nicio frica, tu poti gandi, vorbi si actiona altfel. Deabia atunci apar **iubirea si compasiunea, adevarata, si ele afecteaza lumea.** Chiar daca te vei mai afla in situatii conflictuale. Va aparea un curent de **pace** intre polaritati. Atunci **ceva se schimba.**

- Sunt cativa invatatori care spun acest lucru: nimic nu se schimba. Dar **NU SE INTAMPLA LUCRURILE ASA**. Ceva foarte important se schimba, acolo, ceva care este **mai presus de forma, se iveste in lume si straluceste prin forma,** iar **ACEASTA STRALUCIRE ETERNA SE EXPRIMA PRIN FORMA SI IN ACEASTA LUME A FORMELOR!**

- Este corect sa se spuna, ca esti ,,lipsit de reactie impotriva,…” Acceptarea ta, a opozitiilor acestei lumi, aduce schimbari in modul in care se manifesta opozitiile? - Da, opozitiile continua sa se manifeste, dar ele **nu mai sunt deloc alimentate.** Ceea ce spui tu este un lucru foarte important: **,,LIPSA UNEI REACTII” INSEAMNA CA POLARITATILE NU MAI SUNT HRANITE.** Aceasta explica faptul ca adeseori tu experimentezi o cadere a polaritatilor, de exemplu: in situatiile conflictuale. Nicio persoana si nicio situatie nu mai iti este dusman atunci. Asa ca opozitiile in loc sa se intareasca, **ELE SLABESC**. Si astfel **INCEP, SA SE DIZOLVE**. Asa este! Si **TRAIND IN ACEST MOD experimentam inceputul sfarsitului lumii compulsive! E TIMPUL TREZIRII!**

Fragmentarium realizat de: try_tomeditate@yahoo.com

ECKHART TOLLE 16

- Evolutia constiintei este inevitabila. Se pare ca noi traim acum intr-un **timp al trezirii**. Acest lucru se poate sa nu fie imediat vizibil, cand urmarim zilnic stirile si suntem martorii violentei, ai razboiului, sau cand urmarim oribila suferinta pe care oamenii o produc altor oameni. Se pare acum ca nimic nu s-a schimbat si ca lucrurile chiar merg mai rau. De fapt, ceea ce noi urmarim este inconstienta mintii umane, derulandu-se chiar in fata ochilor nostri. Aceasta este lumea pe care o cream atunci cand nu suntem constienti de singura Sursa care ne sustine si cu care noi toti suntem conectati,... si **ne identificam cu opiniile, judecatile, etichetele si cu pozitiile noastre mentale.**

- Singura sursa, constiinta unica **este prioritara** si mai presus de orice forma, culoare a pielii, cultura, religie, si chiar de orice gand pe care mintea il poate gandi. Cand urmarim evenimentele din lume, la televizor, noi nu vedem decat efectul inconstientei umane. Totusi, **numai in voi este cauza prima**, creatoare si numai cu ajutorul ei inconstienta poate fi dizolvata.

- Nu va bazati pe mine. **PE ORICINE SAU PE ORICE VA BAZATI IN EXTERIOR, VETI FI DEZAMAGITI MAI CURAND SAU MAI TARZIU! TOATE FORMELE SE DIZOLVA, SE SCHIMBA, MOR, SAU TE PARASESC**. Multi oameni se simt atasati de mine, forma Eckhart, dar le spun ca gresesc. Ei confunda forma cu esenta. Cand vin la o discutie, la o adunare sau individual, ei nu vin ca sa fie cu mine. Forma este modul prin care pot privi la suprafata lucrurilor. De fapt ei vin **ca sa se intalneasca cu ei insisi,** sau chiar, sa fie ei insisi mai intregi.

- Ceva straluceste atunci prin forma Eckhart, iar **el este una cu esenta a ceea ce si tu esti.** Pacea, linistea, bucuria sau sentimentul intens de viu pe care-l simti in prezenta unui invatator spiritual emana din singura Sursa ce exista si care **ESTE IN VOI INSIVA, INSEPARABILA DE CEEA CE ESTI TU. INVATATORUL NU POATE SA-TI DEA CEVA, nu are ce sa-ti dea** – **CI DOAR SA-TI ARATE CEEA CE DEJA EXISTA IN TINE INSUTI.** Invatatura iti este continuu disponibila prin carti, inregistrari audio sau video.

- Pentru cei care sunt gata sa se trezeasca, ele sunt tot asa de puternice ca si prezenta fizica a invatatorului. Dar sa va feriti de un **atasamnt excesiv** fata de aceste lucruri si de **nevoia constanta de mai mult**, care nu este o nevoie adevarata ci una creata de minte. Trebuie sa vedeti cand si cum este atinsa eliberarea – **ce va este de ajutor si va pune in contact cu adevarul a ceea ce sunteti voi** – acest lucru serveste

scopului propus. Buddha avea o frumoasa analogie cu pluta care traverseaza raul – odata ce ati trecut raul, nu mai carati pluta cu voi.

- Ori de cate ori aveti nevoie de pluta, invatatura este acolo. Prin carti, inregistrari, invatatura este acolo cu toata puterea ei, si aceasta intelepciune, **DACA II DATI VOIE**, va **va pune in legatura** cu **SINGURUL INVATATOR VIU CARE EXISTA**: **FIINTA VOASTRA DIN INTERIOR**. Dar mintea egotica va va spune:,, Eu am nevoie, Eu vreau, Eu trebuie sa am". **Nevoia mintii de mai mult este o cale de a-L evita,... de a fi cu adevarat cu Invatatorul din adanc, care este intotdeauna aici si acum. VOI SUNTETI IN SINE, IN EL, DEJA, CU TOTUL. DA, SI NIMIC ESENTIAL NU MAI ESTE NEVOIE SA FIE ADAUGAT**!

- Care este natura acestui Sine care suntem deja? Putem spune ceva despre el? – Nu putem,... **decat sa-L aratam, dar nu putem sa-L exprimam sau sa-L definim**. Am incerca sa-i spunem: **spatiu interior, sau spatiu fara limite**. De fapt este ceea ce sunteti voi la un nivel profund. **ESTE LINISTEA TOATA, si inca intens vibranta si vie!** Eu nu am nimic altceva sa va daruiesc decat acesta: **SPATIUL.** Si pentru ca **SPATIUL ESTE ESENTA A CEEA CE VOI SUNTETI DEJA**, atunci **eu nu am nimic sa va ofer**. Daca cautati orice altceva la un invatator spiritual, **altceva decat spatiul, veti fi dezamagiti**. Orice altceva v-ar da un invatator, nu va fi niciodata destul. **NIMIC DIN REALITATEA FORMEI NU VA VA SATISFACE PENTRU MULT TIMP!**

- Da, **FORMA ESTE DUALITATEA**. De aceea, oricand, si in orice moment, opozitiile se vor manifesta! Dar, cand voi, intern, **VE-TI PERMITE fiecarei clipe SA FIE CEEA CE ESTE**, cand **VA OBSERVATI propriile ganduri si emotii** care se intampla, **ATUNCI SPATIUL VA APAREA IN VOI - EL ESTE LINISTEA, PACEA, IUBIREA TOATA! EL ESTE CEEA CE SUNTETI VOI, CU ADEVARAT** si lucrul acesta este mai presus de opozitii!

- **VALURILE DE LA SUPRAFATA FIINTEI**... - Eckhart, cum este viata ta? Am auzit ca esti putin singuratic si ca petreci mult timp in singuratate. Este adevarat? – Era adevarat inainte de a scoate cartea Puterea prezentului. De multi ani am fost un singuratic. Dar de cand a fost publicata cartea, viata mea s-a schimbat dramatic. Sunt acum foarte implicat in cursuri si calatorii. Si cei care ma stiu de dinainte, spun: ,,Este uimitor! Tu esti de obicei un pustnic, iar acum te-ai implicat in lume!" inca simt ca in interior, nimic nu s-a schimbat. Ma simt la fel ca inainte. Inca mai simt o pace continua si **MA PREDAU MEREU FAPTULUI EXTERN CE VINE SPRE MINE, ORICAT DE SCHIMBATOR AR FI EL!**

- Dar acum sunt opusul unui pustnic. Asta poate fi un ciclu. Totul este pana la un punct cand lucrurile acestea se vor termina si voi deveni din nou singuratic. Dar la acest

moment, ma predau faptului ca aproape tot timpul interactionez. Rareori imi fac timp sa fiu singur. Dar lucrul acesta este necesar intre cursuri.

- De ce spui ca **este nevoie sa-ti faci timp pentru a fi singur**? Ce se intampla atunci cand esti singur? – cand sunt cu oamenii, sunt un Invatator spiritual. Aceasta este functia, dar nu este identitatea mea. In momentul **CAND SUNT SINGUR, BUCURIA MEA CEA MAI MARE ESTE SA FIU NIMENI**, sa renunt la functia de invatator.

- Sa zicem ca vad un grup de oameni. Din momentul cand pleaca, eu nu ma mai simt un invatator spiritual. Si nu mai am niciun sentiment de identitate extern**. Ma duc, simplu, cat mai adanc in LINISTE**. **LOCUL PE CARE-L IUBESC CEL MAI MULT ESTE LINISTEA.** Nu este vorba ca linistea se pierde cand vorbesc sau cand predau pentru ca atunci cuvintele apar din liniste. Dar, cand oamenii pleaca, nu mai ramane decat linistea. Si **iubesc asta asa de mult!**

- Vrei sa spui ca o preferi? – Nu ca o prefer. Este un echilibru acum in viata mea, care probabil nu a fost inainte. Cand s-a intamplat transformarea mea interioara, cu multi ani in urma, aproape as putea spune ca acest echilibru s-a pierdut. A fost **UN SENTIMENT DE PLIN SI ERAM ASA DE FERICIT DOAR PENTRU SIMPLUL FAPT CA SUNT!** Apoi, **MI-AM PIERDUT TOT INTERESUL IN A FACE CEVA** sau in a interactiona. Pentru cativa ani, **M-AM PIEDUT IN FIINTA**. Am renuntat complet sa mai fac ceva. Faceam doar atat cat sa ma pastrez in viata si chiar asa**, TOTUL ERA ATAT DE MIRACULOS**. **Am pierdut total interesul pentru viitor**. Apoi, treptat s-a restabilit balanta. Nu s-a intamplat asta complet pana cand am inceput sa scriu cartea.

- Ceea ce simt acum este **un echilibru** in viata mea, intre a fii singur si a interactiona cu oamenii**, intre a fii si a face**, nu ca si inainte, cand **RENUNTASEM LA A FACE, SI A RAMAS NUMAI A FII! ERA O BINECUVANTARE PROFUNDA, MINUNATA** dar dintr-un punct de vedere exterior, multi oameni credeau ca m-am dezechilibrat sau am innebunit. Altii ziceau ca am luat-o razna de vreme ce **AM LASAT TOTUL SA SE DUCA** – ca **am abandonat toate lucrurile pe care le-am realizat**. Ei nu intelegeau ca **nu vroiam sau nu aveam nevoie de ele nici inainte.**

- Asa ca acum, acest echilibru este intre singuratate si intalnirea altor oameni. Si asta e bine. Sunt chiar atent ca acest echilibru sa nu se piarda. Acum este o presiune spre a face mai mult. Oamenii vor sa vorbesc aici si acolo – sunt cereri constante. Stiu ca trebuie **sa fiu mai atent**, astfel incat **echilibrul sa nu se piarda**, si de aceea **NU MA PIERD IN A FACE**. Nu cred ca asta se mai poate intampla vreodata, dar lucrul acesta cere destula vigilenta.

- Ce vrei sa spui prin ,, sa nu ma pierd in a aface”? – Teoretic, ar insemna sa calatorec, sa tin prelegeri si sa interactionez continuu cu oamenii. Poate, daca lucrul acesta s-ar

intampla, vreodata, **LINISTEA S-AR PIERDE, SI N-AR MAI PUTEA SA FIE PREZENTA.** Nu stiu, **ea este oricum intotdeauna acolo**. Ori epuizarea fizica poate sa o aduca din nou. Dar, acum, eu asa simt, ca trebuie sa fac ceva,... **DOAR SA LAS CA LUCRUL CE-L FAC SA APARA DIN ACEASTA LINISTE.** Asa ca predarea invataturii spirituale si linistea sunt in legatura una cu alta. Invatatura apare din **LINISTE**. Dar atunci **CAND SUNT SINGUR, NU ESTE DECAT LINISTEA**, si acesta este locul meu favorit.

- **Cand esti singur, petreci mult timp in liniste?** – Da, pot uneori sa stau si **doua ore** intr-o camera, **fara aproape niciun gand**. Asa, **doar complet linistit**. Uneori, cand ma duc sa ma plimb, si atunci, **traiesc o liniste completa** - **nu mai este nicio etichetare mentala, nicio perceptie.** Nu am decat **O SIMPLA STARE DE A FII, O STARE DE GRATIE, SAU DE DESCHIDERE, si asta e minunat!**

- In cartea ta Puterea prezentului, spui ca: **,,SCOPUL ULTIM AL LUMII NU SE GASESTE IN LUME, CI IN TRANSCEDEREA LUMII."** Ce inseamna asta? – Sa transcezi lumea nu inseamna sa te retragi din lume, sa nu mai actionezi, sau sa nu mai interactionezi cu oamenii. A transcede lumea este sa actionezi si sa interactionezi dar FARA VREO CAUTARE A SINELUI IN EA. Cu alte cuvinte, inseamna sa actionezi **fara sa cauti sa maresti sentimentul de sine** printr-o actiune sau prin interactiunea cu oamenii. In ultima instanta, inseamna **SA NU MAI AI NEVOIE DELOC DE VIITOR, pentru a te simti implinit** sau pentru a obtine sentimentul de sine sau de a fii.

- **NU ESTE NIMIC DE GASIT SI DE CASTIGAT IN LUME PRIN A FACE**, **si nu devii mai implinit, si nu obtii un mai mare sentiment de sine! CAND ACEASTA CAUTARE NU MAI ARE LOC, ATUNCI POTI FI IN LUME DAR TOTUSI SA NU MAI FII IN EA.** Si atunci nu mai ai nevoie sa mai cauti ceva anume in afara ta cu care sa te identifici.

- Vrei sa spui ca acest lucru a creat o relatie egotica si materialista cu lumea? – Da, asta inseamna **SA NU MAI CAUTI DELOC SA CASTIGI UN MAI MARE SENTIMENT DE SINE.** Pentru ca in starea normala de constiinta, ceea ce oamenii cauta prin activitatea lor este **sa fie cat mai total impliniti in ei insisi**. Hotul oricum cauta asta, in orice mod posibil. Dar si cel ce se straduieste sa atinga eliberarea, cauta si el acelasi lucru, pentru ca doreste sa obtina o stare de perfectiune, o stare de a fi intreg, de implinire, dar **tot undeva in viitor**. **Ei vor sa obtina ceva**, prin activitatile lor si cauta fericirea, dar **de fapt se cauta pe sine** sau am putea spune **– pe Dumnezeu** – ceea ce este acelasi lucru.

Fragmentarium realizat de: try_tomeditate@yahoo.com

ECKHART TOLLE 17

- Cautand **fericirea** oamenii se cauta pe ei insisi, dar O CAUTA ACOLO UNDE **NU O POT GASI NICIODATA - IN LUME!** In starea ,,normala" de constiinta – neeliberata, ce este chiar comportamentul lor, ei **traiesc in lume, si sunt ai lumii, si in aceasta stare nu pot sa se elibereze de ea.**

- Vreti sa spuneti ca EI CAUTA IN VIITOR? – Da, lumea si timpul sunt strans legate. Cand toata cautarea de sine ce se desfasoara in timp, **SE OPRESTE**, atunci voi **puteti sa fiti in lume fara sa mai apartineti ei.**

- Ce vreti sa spuneti cand afirmati, ca **SCOPUL VIETII STA IN TRANSCEDEREA EI**? - Lumea promite o implinire **candva in viitor, in timp,** si se intampla o continua straduinta spre acea **intregire**. De multe ori oamenii simt ,,da, acum am ajuns", iar apoi realizeaza ca, NU,... nu au ajuns si atunci cautarea reincepe. Lucrul acesta este exprimat minunat intr-un ,,Curs in Miracole", unde se zice, ca egoul ,,cauta dar nu gaseste". Asa si oamenii, **cauta in viitor salvarea, dar viitorul nu vine niciodata!**

Asa ca, suferinta apare din cauza negasirii a ceea ce cautati. Si **acesta este inceputul trezirii** – cand se iveste intrelegerea faptului ca: ,,Poate nu este acesta drumul. Poate ca niciodata nu o sa ajung sa am ceea ce ma straduiesc atat de mult sa obtin. **POATE, LUCRUL PE CARE-L CAUT NU SE AFLA IN VIITOR".**

- Dupa ce ai fost **pierdut in lume**, cand presiunea suferintei, nu mai poate fi suportata, vine realizarea. Si **intelegem asa deodata**, ca raspunsurile nu pot fi gasite **posedand cele lumesti si nici in viitor**. Este un lucru foarte important si necesar, ca oamenii sa-l inteleaga. Aceasta stare de criza acuta – cand lumea asa cum o cunosc ei, si sentimentul de sine pe care ei il stiu si pe care il identifica cu lumea, devine deodata, LIPSITA DE SENS.

- Acest lucru mi s-a intamplat si mie. Am fost chiar aproape de sinucidere si atunci ceva deosebit mi s-a intamplat – **o moarte a sentimentului de sine** care **TRAIA PRIN IDENTIFICARI**, cu povestea mea, cu lucrurile din jurul meu, cu lumea. Si atunci ceva apare in acel moment, si este **un sentiment adanc de LINISTE INTENSA, DE VIU, SI DE FIINTARE**. Mai tarziu i-am spus: **PREZENTA.**

- Atunci am realizat ca mai presus de cuvinte, **este ceea ce sunt eu**. Dar aceasta realizare nu a fost un proces mental. Si am inteles ca acel sentiment vibrant de viu, de liniste profunda **este ceea ce sunt eu dintotdeauna!**

- Ani mai tarziu, am numit aceasta **liniste - ,,constiinta pura”,** pe cand orice altceva este constiinta conditionata**. Mintea umana este constiinta conditionata care a luat forma de gand. EA ESTE, INTREAGA LUME** care la randul ei este creata de mintea conditionata. **TOTUL ESTE CONSTIINTA NOASTRA CONDITIONATA**, chiar si obiectele sunt tot asta. Ea a luat nastere ca forma si dupa aceea a devenit lumea. Asa ca,... **sa te pierzi in conditionari**, se pare ca **ar fi necesar pentru oameni**. Cred ca acest lucru este parte din drumul lor – **SA SE PIARDA IN LUME, SA SE PIARDA IN MINTE**, care este tot constiinta conditionata,... **SA SUFERE.**

- Apoi, in timp ce esti **pierdut in suferinta care creste**, deodata te gasesti pe tine ca fiind neconditionatul. Si **DE ACEEA EXISTA LUMEA, CA SA O TRANSCEDEM, SA O DEPASIM**. Asa ca ii sunt infinit de recunoscator pentru ca **m-am pierdut in ea**. Scopul lumii fata de tine este in ultima instanta **sa te faca SA TE PIERZI in ea, si SA TE FACA SA SUFERI si SA-TI CREEZE SUFERINTA CAT MAI MULTA, care se pare ca ESTE TOCMAI CEEA CE ITI TREBUIE pentru ca trezirea sa se intample**! Si dupa aceea, odata cu realizarea trezirii, vine si intelegerea faptului ca suferinta nu mai este necesara acum. **AI AJUNS LA SFARSITUL DURERII, PENTRU CA AI DEPASIT ATRACTIA LUMII. ESTE MOMENTUL CAND TE-AI ELIBERAT DE SUFERINTA**!

- Aceasta se pare ca este calea fiecaruia din noi. Poate nu este calea tuturor in aceasta viata, dar cred ca este o cale universala. Chiar si fara o invatatura spirituala sau un invatator, fiecare va ajunge cumva, tot acolo! Dar asta poate lua timp. Destul de mult timp pentru unii.

- O invatatura spirituala este acolo ca sa salveze timp. Mesajul de baza al invaturii este **CA TU NU MAI NEVOIE DELOC DE TIMP, NU MAI AI NEVOIE DE MAI MULTA SUFERINTA**. Le-am spus asta tuturor celor care au venit la mine. Sunteti gata sa ascultati asta pentru ca o asteptati. Sunt inca milioane de oameni in afara, care nu o asculta. Dar eu nu ma adresez lor. Ati auzit ca nu mai aveti deloc nevoie de timp, si ca nu mai aveti nevoie nici sa suferiti.

- **VA CAUTATI PE VOI IN TIMP, DAR DE FAPT CAUTATI MAI MULTA SUFERINTA**. Si deodata auziti asta: ,,Nu mai aveti nevoie sa va chinuiti – suferinta doar va duce la momentul transformarii. Asa ca frumusetea invataturii spirituale, este aceea ca in modul acesta se economiseste timp din viata.

- Suferinta nu este necesara! – Da, asa ca **e bine ca oamenii se pierd in lume**. Mergeam intr-o calatorie spre New York si Los Angeles, unde se pare ca oamenii sunt cu totul implicati in viata. Si ma uitam afara pe fereastra, in New York, eram langa Empire State Building, cu un grup. Toata lumea din jur, alerga,... cu totii, da, aproape ca alergau... grabiti. Se pare ca se aflau intr-o stare de intensa si nervoasa tensiune si anxietate. Suferinta este reala, dar nu este vazuta ca si suferinta. Si atunci ma gandeam, **UNDE ALEARGA EI ASA**? Si bineinteles ca **TOTI ALEARGAU SPRE VIITOR**.

Au nevoie sa ajunga undeva,... acolo,... care nu este aici. Este un punct in timp, dar nu acum, ci atunci.

- Ei **ALEARGA SPRE MAINE**. Si sufera, dar nici macar nu stiu asta. Dar pentru mine, chiar si sa urmaresc lucrul acesta este placut. Nu simt,,Oh, ar trebui sa stie si ei!". Sunt pe propria lor cale spirituala. La acest moment, aceasta este calea lor spirituala, si **ea lucreaza minunat pentru ei.**

- Adeseori cuvantul eliberare este interpretat ca insemnand sfarsitul divizarii sinelui si descoperirea in acelasi timp a perspectivei sau a modului de **a privi, totul ca un intreg**, complet, sau liber de dualitate. Cativa oameni care au experimentat aceasta perspectiva afirma ca **ULTIMA REALIZARE ESTE ATUNCI CAND NU MAI ESTE NICIO DIFERENTA INTRE LUME SI DUMNEZEU**, sau Absolut, intre manifestat si nemanifestat.

- Dar mai sunt altii care spun ca ultima realizare este atunci cand lumea nu mai exista deloc, ca lumea este doar o iluzie, complet goala de vreun inteles, semnificatie sau realitate.

- Asa ca din propria experienta, cum este lumea - reala, sau ireala? Sau amndoua afirmatiile sunt adevarate? – Chiar atunci cand interactionez cu oamenii sau cand ma plimb prin oras, facand lucruri obisnuite, modul in care percep lumea este ca niste **unde la suprafata Fiintarii**. Dedesubtul perceperii lumii si a lumii activitatii mentale, se afla infinitul fiintarii. Este un spatiu fara margini. Si o liniste necuprinsa. **IN EA ARE LOC PUTINA UNDUIRE LA SUPRAFATA, care nu este separata de adanc**, la fel cum valurile nu sunt separate de ocean.

- Nu este nicio diferenta in modul in care o percepem. **Nu este nicio separare intre Fiintare si lumea manifestata, intre manifestat si nemanifestat.** Dar nemanifestatul este atat de vast, profund si atat de maret fata de ceea ce se intampla in manifestat! Fiecare fenomen din manifestat traieste asa de putin si trece asa de repede, incat, intr-adevar, cineva ar putea spune ca din perspectiva nemanifestatului, care este **FIINTARE FARA TIMP, SAU PREZENTA**, tot ceea ce se intampla in realitatea manifestata, seamana chiar cu un **JOC DE UMBRE**. **SEAMANA CU ABURII, SAU CU CEATA**, cu forme ce apar si dispar continuu. Asa ca pentru acela care este adanc inradacinat in nemanifestat, pentru el lumea poate sa fie foarte bine numita **ireala**. Spun ireal, dar in acelasi timp, nu o vad deloc separata de nimic.

- Atunci este reala? – **TOT CEEA CE ESTE REAL ESTE FIINTA NELIMITATA INSASI. CONSTIINTA FARA MARGINI ESTE TOT CEEA CE EXISTA - CONSTIINTA PURA.**

- Spuneati ca definitia realitatii ar putea fi: ceea ce este liber de nastere si moarte. – asa este? - **Numai cel ce nu s-a nascut niciodata si de aceea nu se poate numi, ESTE CU ADEVARAT REAL.** Si astfel lumea manifestata nu mai este separata de cea nemanifestata, asa cum ati spus, si **una fiind**, am putea sa spunem ca este reala. Si chiar si fiecare forma care este subiect de nastere si moarte, **sunt de fapt FARA MOARTE**. Esenta fiecarei forme este fara moarte. Si de aceea **LUMEA FORMELOR ESTE SACRA**. Se poate spune ca realitatea sacra este exclusiv nemanifestatul. De aceea chiar si lumea formei eu o vad ca fiind **sacra.**

- Daca cineva va intreaba simplu: ,,Este lumea reala sau ireala?", ce i-ati putea spune pentru a-l lamuri? – Probabil ca l-as lamuri. – Si ce i-ati spune? – **Este o manifestare temporara a realitatii**. – Atunci daca lumea este o manifestare temporara a realitatii, ce este eliberarea de aceasta lume? – Pentru cineva neeliberat, lumea este tot ce exista. Nu mai este nimic altceva. Numai ea exista pentru el, si nimic altceva. Acest tip de constiinta marginita in timp se tine de trecut pentru a-si forma identitatea si are o nevoie disperata de lume, pentru fericirea sa si pentru sentimentul de implinire de sine.

- De aceea, lumea contine enorme promisiuni, dar poseda in acelasi timp si o mare amenintare. Aceasta este dilema constiintei neeliberate: este prinsa intre doua tendinte, sa caute implinirea de sine in si prin lume si in acelasi timp **ESTE CHINUITA DE EA CONTINUU**. Omul spera ca se va intregi pe sine in lume, dar ii este si frica ca lumea il va face sa sufere, **atat de mult pe cat de mult o doreste el** – **atat de mare ii va fi durerea!** Este **O STARE DE CONFLICT INTERIOR CONTINUU** la care constiinta neeliberata **este condamnata** si **prinsa mereu intre dorinta si frica**. Asta **este o soarta chinuitoare**, pe care omul **O ALEGE SINGUR**.

- **Constiinta eliberata este inradacinata in nemanifestat**, si in ultima instanta **este una cu ea**. Si **EA STIE CA ESTE ACEASTA!** S-ar putea chiar spune ca este nemanifestatul ce priveste in afara. Chiar si atunci cand este vorba de simpla perceptie a unei forme, o floare, sau un copac, daca le percepi fiind **intr-o stare de trezire si ADANCA LINISTE, LIBER DE TRECUT SI DE VIITOR, atunci in acel moment deja EXISTA NUMAI MANIFESTATUL**. In aceea clipa nu mai esti tu deloc,... o persoana. Dumnezeu se percepe pe sine in forma, prin tine. Si atunci este intotdeauna **un sentiment de blandete nemarginita** in aceasta perceptie.

- Asa ca toate actiunile apar de aici, si au o calitate complet diferita de actiunile ce apar din constiinta neeliberata, care mereu are nevoie de ceva si cauta sa se protejeze pe sine. Acesta este locul din care vin acele calitati intangibile si pretioase, pe care noi deobicei le numim **DRAGOSTE, BUCURIE SI PACE. Ele sunt una cu nemanifestatul si apar din acesta**. Un om care traieste conectat cu Fiinta adevarata si apoi interactioneaza cu alti oameni, **devine o binecuvantare pentru planeta**, pe cand cel neeliberat, este o povara pentru planeta noatra. Si se simte o apasare a starii de neeliberare. Iar planeta toata sufera datorita a milioane de oameni netreziti. Aceasta

povara este prea mare si nu o mai poate indura. Uneori parca simt ca Pamantul nostru ar spune: **Oh, va rog, nu pot mai mult!”.**

Fragmentarium realizat de: try_tomeditate@yahoo.com

ECKHART TOLLE 18

- Tu ii incurajezi pe oameni sa traiasca, asa cum ai spus tu:,,sa se odihneasca in Prezenta aceasta si acum, cat de mult posibil”. Crezi ca aceasta practica spirituala poate deveni atat de adanca incat sa aiba puterea sa elibereze chiar daca omul nu realizeaza la un anumit nivel cum sa faca asta, si ce reprezinta lumea cu adevarat? – nu am spus ca practica singura are puterea sa elibereze omul. Aceasta se intampla **numai cand este O PREDARE COMPLETA in fata lucrurilor ce vin spre tine – aceasta eliberare este posibila.**

- Nu cred ca o practica anume va va putea duce spre o predare de sine **totala**. **Predarea de sine completa,** de obicei se intampla **NUMAI PRIN TRAIRE**. Viata voastra obisnuita este terenul unde ea se manifesta. Poate sa fie un abandon de sine partial, si apoi sa apara o deschidere, iar in cele din urma te angajezi intr-o practica spirituala. Dar daca ea este facuta dupa ce s-a obtinut un anumit grad de intelegere sau daca se face numai practica spirituala, atunci aceasta singura nu va putea sa aduca eliberarea.

- Am inteles ca daca lumea nu este vazuta de pe un nivel profund si pana nu este **O BUNAVOINTA BAZATA PE A LASA LUCRURILE SA CURGA,** si **sa fie ele insele asa cum sunt**, atunci nu conteaza cat de puternica este experienta spirituala, ea nu va conduce in cele din urma spre nicio eliberare.

- Asta este. Si **BUNAVOINTA DE A LASA LUCRURILE IN PACE - SA FIE CEEA CE SUNT ELE, ESTE PREDARE DE SINE!** Aceasta este ceea ce ramane – **este cheia**! **Fara ea, niciun fel de practica sau chiar experienta spirituala nu va face asta**. Multi oameni spun ca vor sa mediteze sau sa faca o practica spirituala, dar in realitate, aspiratiile lor **nu se bazeaza pe BUNAVOINA DE A PERMITE LUCRURILOR SA CURGA, nu dau voie vietii sa fie ceea ce este**.

  De fapt ceea ce practica ei este opusul. Practica spirituala poate fi un mod de a incerca sa gesesti ceva nou cu care sa te identifici, **DIN NOU.**

- Vreti sa spuneti ca practica spirituala reala, sau experienta spirituala adevarata inseamna sa conduci pe cineva la starea de **A PUTEA SA-I DEA VOIE LUMII SA EXISTE**, ceea ce este **DEPASIREA LUMII, RENUNTAREA LA ATASAMENTUL FATA DE VIATA**? – Da, uneori oamenii intreaba: ,,cum ajung la asta? Suna minunat, dar cum sa ajung acolo?”. In termeni concreti, de fapt, inseamna **sa spui simplu: DA LA CEEA CE SE INTAMPLA IN ACEST MOMENT. Atat. Aceasta este starea de predare de sine – UN DA TOTAL, LA CEEA CE VINE SPRE TINE IN CLIPA PREZENTA,... SA SPUI DA LA CEEA CE ESTE**! Nu sa spui ,,nu” in interiorul tau, la ceea ce se intampla,

sa rezisti interior la ceea ce vine spre tine. Iar **acest DA TOTAL la ceea ce apare in fata ta in momentul acesta, este chiar transcederea lumii**. **Este asa de simplu!** – **este o stare de TOTALA DESCHIDERE LA ORICE APARE IN CLIPA ACEASTA**. Starea obisnuita de constiinta este **sa rezisti**, **sa fugi** la distanta de acest moment, **sa il negi** si **sa nu privesti** la el.

- Deci, atunci cand **spui DA la ceea ce este**, vrei sa spui ca nu trebuie sa fugi sau sa eviti totul, ci sa iti asumi viata? – Asa este. Inseamna **SA INTAMPINI CU BUNAVOINTA ACEST MOMENT, SA-L IMBRATISEZI, ORICUM SE ARATA EL, si aceasta este abandonarea de sine**. **ESTE SINGURUL LUCRU CARE ESTE NEVOIE SA-L FACEM!** Singura diferenta intre un invatator si un aspirant este aceea ca invatatorul **IMBRATISEAZA TOTAL TOT CEEA CE EXISTA!** Cand **nu mai ai nicio rezistenta la ceea ce este**, atunci **vine o pace**... si **se deschide POARTA: atunci NEMANIFESTATUL ESTE ACOLO**. **ACEASTA ESTE CALEA CEA MAI PUTERNICA**. Nu-l putem spune practica pentru ca **nu este niciun timp in ea.**

- De ce crezi ca Buddha si-a incurajat discipolii sa paraseasca aceasta lume, in timp ce Ramana le-a spus sa ramana acolo unde se afla? – Nu este numai o singura cale prin care lucrul acesta se poate obtine. Epoci diferite au cai proprii, care sunt mai eficiente pentru acea epoca, dar nu mai sunt valabile pentru o alta epoca. Lumea in care traim noi acum, are mai multa densitate si este raspandita peste tot. Si cand spun lume includ si mintea omului in ea. Mintea umana a evoluat de la Buddha, de 2500 de ani. Ea este acum mult mai zgomotoasa si mai patrunzatoare si de aceea egourile sunt mai mari. Este vorba de un ego care **a tot crescut de mii de ani, a crescut pana la un nivel de nebunie,** unde ultima nebunie incepand din sec XX, este sa fii bogat.

- E suficient sa cititi istoria sec XX, ca sa vedeti ce a fost el – punctul culminat al nebuniei omenesti, unde totul se masoara in termenii violentei umane asupra altor fiinte umane. Asa ca, acum in zilele noastre, noi nu mai putem fugi de lume, si nu mai putem fugi din minte. Avem nevoie sa ne abandonam pe noi insine, fiind in lume. Aceasta se pare ca este calea care este acum eficienta in epoca noastra. Atunci pe timpul lui Buddha, retragerea din lume era ceva important, mult mai usoara decat acum. Mintea umana nu era asa de coplesitoare atunci.

- Dar motivul pentru care Buddha predica renuntarea la lume, era faptul ca el simtea ca viata in lume era plina de necazuri, tentatii si ingrijorari, iar in acest context, el a simtit ca ar fi dificil sa aiba o viata sfanta in acel loc. Asa ca in termenii in care vorbiti despre zgomot si nebunia din lume, acum ar fi de actualitate ceea ce ne indemna el atunci - sa lasam lumea, si ii incuraja si pe oameni sa faca asta.

- Ei bine, el avea motivul lui, dar de fapt nu stim daca Buddha a pus accentul pe lasarea lumii mai mult decat a facut-o Ramana Maharshi, ce spunea: ,,ca puteti sa va eliberati si fiind in lume". Am observant ca este mai practic acum pentru oameni, **sa se predea** fiind in lume, dacat sa incerce sa iasa din ea si sa creeze o structura care sa le faca mai usoara abandonarea de sine. Acolo apare deja o contradictie pentru ca se creeaza ceva care sa te faca sa-ti fie mai usor sa te predai. Atunci, de ce sa nu te abandonezi acum? **Nu aveti nevoie sa creeati nimic pentru a va preda mai usor**, pentru ca atunci nu mai este deloc un adevarat abandon de sine. Am stat in manastirile budiste si am vazut cat de evident se intampla lucrul acesta. Ei renunta la numele lor si adopta un nume nou, isi rad capetele, si se imbraca in robe.

- Vreti sa spuneti ca o lume a fost abandonata pentru alta? O noua identificare a fost luata locul alteia? S-a renuntat la un rol si apoi a fost asumat un altul? De fapt nimic nu s-a intamplat cu adevarat? – Asa e. deci mai bine, eliberati-va acum, acolo unde sunteti, chiar aici. Nu este nevoie sa mai cautati un alt loc sau alte conditii sau o alta situatie, **sau sa faceti o practica spirituala anume**, si sa va eliberati **acolo, atunci**. **Faceti asta chiar aici si acum! ORIUNDE V-ATI AFLA, ESTE LOCUL UNDE VA PUTETI ABANDONA SINELE**! Si **ORICE S-AR INTAMPLA PUTETI SA SPUNETI DA, LA CEEA CE ESTE**, si asta este apoi baza pentru toate actiunile voastre ulterioare.

- Astazi, sunt multi invatatori si multe invataturi care spun ca **simpla dorinta de a renunta la lume este o expresie a egoului.** Cum vedeti aceasta afirmatie? – Dorinta de a renunta la lume este de fapt dorinta de a atinge acea stare pe care acum nu o aveti. Aceasta **este o proiectie mentala** a unei stari de dorit la care vreti sa ajungeti – starea de renuntare de sine! De fapt **este o cautare de sine in viitor**. In acest sens **ACEASTA CAUTARE ESTE EGO**. **Adevarata renuntare nu este dorinta de a renunta, ci apare pur si simplu ca predare de sine**. Nu puteti sa aveti o dorinta de abandonare de sine, pentru ca aceasta este de fapt **o nepredare de sine**. Abandonarea de sine **apare spontan**, cateodata la cei care nu stiu nimic despre ea. Si stim acum ca aceasta deschidere este acolo, in multi oameni. Cei care au venit la mine au o mare stare de deschidere. Uneori este nevoie numai de cateva cuvinte si imediat ei pot gusta o clipa din predarea de sine, care nu este si ultima data cand se intampla asta, dar atunci deschidera este acolo.

- Ce puteti spune de chemarea spontana a inimii de **a abandona tot ce este fals si iluzoriu**, tot ce este bazat pe relatiile materialiste ale egoului cu viata? – de exemplu, cand Buddha a spus: ,,a trebuit sa las casa in urma" probabil ca este greu de spus ca era o dorinta egoista, ce isi cauta implinirea. Si Iisus a spus: ,,veniti, urmati-Ma pe Mine. Lasati mortii sa-si ingroape mortii". – Asta inseamna **sa recunosti falsul ca fals**, care este in principal un lucru interior**, sa recunosti identificarile false, si zgomotul mental. Si identificarea cu imaginile mentale, cu entitatea ,,eu" care este falsa**. **ACEASTA RECUNOSTERE ESTE MINUNATA!** Si atunci predarea de sine poate apare **chiar din RECUNOASTREA FALSULUI** si puteti atunci **SA VEDETI FALSUL** reflecatat in situatiile de viata, prin care treceti si **SA LE LASTI SA SE DUCA**. **RECUNOASTREA ESTE ABANDONAREA A TOT CE ESTE FALS SI ILUZORIU si aceasta este o stare interioara minunata!**

- Aceste doua cazuri - Buddha si Iisus, ar putea fi exemple, manifestari exterioare ale acestei **PUTERI A RECUNOSTERII INTERIOARE.** – Asa este. Nu se poate preciza ce urmeaza sa se intample ca rezultat al acelei recunoasteri interne. Pentru Buddha, desigur, deja era adult cand a realizat deodata ca oamenii se imbolnavesc, apoi imbatranesc si mor. Si a fost asa de puternica aceasta stare a lui, incat uitandu-se la toate astea, **EL A VAZUT CA TOTUL ERA FARA SENS**.

- Dar atunci, el a hotarat sa-si paraseasca regatul. Dintr-un anumit punct de vedere ar fi putut spune: **,,EI BINE, TOTUL ESTE AICI, CHIAR ACUM, SI TOT CE TREBUIE SA FAC ESTE DOAR SA MA PREDAU NECONDITIONAT, ACESTEI CLIPE ETERNE!”** Atunci presupun ca rezultatul ar fi fost foarte diferit - putea sa fie un rege eliberat!

- Dar la acel moment, el nu stia, ca **TOT CEEA CE ESTE NECESAR ESTE DOAR PREDAREA DE SINE !**

- Si Iisus i-a chemat pe pescari sa-si lase familiile lor, sa-si abandoneze vietile si sa-L urmeze. Si la fel cand Buddha se plimba prin orase si ii chema pe oameni **sa lase totul in urma**, atunci starea lor de predare de sine, a fost demonstrata – la fel si in abandonul de sine de acum – **CAND SPUI DA LA CEEA CE ESTE,** ca si Iisus sau Buddha **PUTEM SA LASAM SA SE DUCA TOATE ATASAMENTELE NOASTRE INTERIOARE!**

- In aceste cazuri, **A LASA LUCRURILE SA CURGA**, nu era numai o metafora pentru transcederea interioara. Ea insemna literal: **SA ABANDONEZI TOTUL**! Pentru unii oameni, lumea este o parte din ei. Ei pot sa-si lase lucrurile unde locuiesc sau activitatile lor, dar singura intrebare este **daca au vazut** deja sau nu – **FALSUL DIN INTERIORUL LOR.** Daca nu l-au vazut, aceasta abandonare exterioara, de a lasa lucrurile sa se duca va fi doar o alta forma deghizata a cautarii de sine.

Fragmentarium realizat de: try_tomeditate@yahoo.com

ECKHART TOLLE 19

- As vrea sa te intreb, care este pentru tine relatia intre intelegere si eliberare (sau experimentarea constiintei nonduale) si intalnirea cu lumea? In iudaism, angajarea totala in lume si in viata umana, este vazuta ca implinirea chemarii religioase. De fapt ei spun ca numai printr-o traire totala a poruncilor, din toata inima, potentialul spiritual al rasei umane se poate manifesta pe pamant. Un invatat evreu chiar scria: ,,noi finalizam munca creatiei. Dumnezeu are nevoie de noi pentru ca numai noi putem perfectiona lumea.” Multi invatatori eliberati sau nounduali subliniaza ceea ce este propriu eliberarii individuale. Intr-adevar, transcederea lumii se pare a fi tot secretul. Dar, evreii ne spun lucruri foarte diferite – spiritualizarea lumii prin devotiunea omului, prin participarea sa cu toata inima la tot ceea ce este in lume. Atunci, este adevarat ca invatatorii nonduali ai eliberarii ne priveaza cumva de participarea cu tot sufletul la viata lumii? Aceasta notiune a transcederii lumii ne priveaza de implinirea potentialului nostru de spiritualizare a ei, pentru ca suntem copiii Domnului?

- – NU, pentru ca **adevarata actiune apare numai din starea de transcedere a lumii**. Orice alta activitate este indusa de ego, si chiar daca faci bine, si lucrul acesta este indus de ego si va avea consecinte karmice. ,,Induse de ego”, inseamna ca exista un motiv interior. De exemplu, **iti sporeste imaginea de sine in proprii tai ochi**, daca devii o persoana mai spirituala, si asta te face sa te simti bine. Sau un alt exemplu: cautam o recompensa in viitor, sau in alta viata sau in rai. Astfel ca daca exista motive ulterioare, lucrurile nu sunt curate. Atunci, **nu mai poate fi iubirea adevarata care sa curga in actiunile noastre**, pentru ca **LUMEA NU A FOST DEPASITA** si de aceea **nu sunteti conectati cu realitatea din care iubirea vine.**

- Vreti sa spuneti, **actiune pura si neintinata de ego**? – Da, primul lucru care apare este **realizarea si eliberarea**, si apoi **din ele, rasare actiunea, care va fi pura, si neintinata**, de ea nefiind atasata nicio karma, orice s-ar intampla. Pe de alta parte, nu conteaza cat de inalte sunt idealurile noastre, noi **inca vom intari egoul prin actiuni bune**. Din pacate , **NU PUTEM REALIZA ELIBERAREA PANA NU NE GOLIM DE EGO, TOTAL**, si sunt doar putini oameni care pot realiza asta.

- Multi, au incercat sa practice invataturile lui Iisus: ,,Iubeste-l pe aproapele tau, ca pe tine insuti!”, este una din principalele invaturi insa oamenii nu pot sa implineasca aceasta porunca, oricat de mult ar incerca**, PENTRU CA NU STIU CINE SUNT EI IN STRAFUNDUL SUFLETULUI LOR**. Sa-ti iubesti aproapele ca pe tine insuti inseamna ca **APROAPELE ESTI TU INSUTI**, si **ACEASTA RECUNOASTERE A UNITATII ESTE IUBIREA TOATA**!

- Puteti sa ne spuneti unde v-ati nascut si cum a influentat asta, modul dv. de a privi viata? – Da. M-am nascut in Germania, unde am locuit 13 ani din viata. Apoi m-am mutat in Spania, cu talal meu, unde a trebuit sa lucreze. Acolo mi-am petrecut anii de adolescenta. Asa ca aceasta a ajuns a doua cultura in care am crescut, iar spaniola a devenit pentru mine a doua limba. La 19 ani, m-am mutat in Anglia. Am petrecut acolo anii de maturitate, pana in urma cu 5-6 ani, am locuit in acolo. Astfel faptul de a fi trait in doua, trei medii culturale diferite, a fost poate important pentru ca nu am mai fost conditionat in mod particular de o singura cultura. La cei care au locuit intr-o singura cultura, o parte din conditionarea lor mentala este limitarea culturala a acelei tari. Aceasta m-a ajutat sa pot trai in mai multe locuri, asa ca nu am fost constrans asa de adanc. Si astfel am devenit constient de cultura in care traiam fara sa fiu total identificat cu ea.

- Un alt fapt interesant este ca la varsta de 13 ani, am refuzat sa mai merg la scoala. Era o nedorinta interioara de a merge la scoala. Nu am fost deloc un copil rebel, dar refuzam sa merg sa invat. Mediul imi era asa de ostil. Pur si simplu am refuzat, asa ca intre 13 si 22 de ani, nu am mai primit nicio educatie. Cand am plecat sa locuiesc cu tatal meu in Spania – el era o persoana foarte neconventionala si minunata – si m-a intrebat atunci:,, Vrei sa mergi la scoala? “Aveam 13 ani. I-am spus: ,,desigur, nu mai vreau”. Si el a zis: ,,OK, atunci nu te duci la scoala.” Faci ce-ti place, citesti, studiezi limbi straine, sau poti sa te duci la clasele de limba. Si asta am si facut, mi-am urmarit propriile interese.

- Am citit ceva literatura, am fost foarte interesat de astronomie. Am studiat acele carti care am dorit sa le citesc. Desigur, am invatat spaniola foarte repede. Si m-am dus apoi la clasa de limba Engleza. Mi-au placut limbile si am studiat si ceva Franceza. **Si am petrecut mult timp, doar stand cu mine insumi, liber de presiunile externe ale mediului si ale culturii.** Acest lucru a fost foarte important. Mai tarziu in Anglia, la varsta de 22 de ani, am fost interesat de disciplinele intelectuale.

- Mintea mea a devenit mai activa. Cautam un fel de raspuns prin intelect, prin filosofie, psihologie si literatura. Si credeam ca raspunsul se putea gasi prin ele. Asa era atunci cand am inceput sa iau examenele la cursurile preparatorii serale de care aveam nevoie pentru a putea intra la o Universitate in Anglia. Aceasta a fost alegerea mea libera si nu era nicio compulsivitate interna sau externa in spatele acestei decizii.

- Ati studiat filozofia dupa aceea? – Ca o materie secundara, mai mult am citit literatura si limbi in Universitate, pana la sfarsit. Asa ca despre copilaria mea as putea spune doar ca invatatura s-a oprit la 13 ani. Si apoi a fost acest sptiu de libertate in anii adolescentei.

- Interesant! Ati avut experiente spirituale in copilarie, care au dus intr-un tarziu la aspiratia de a va cunoaste ? – Ei bine, copilaria mea nu a fost una fericita. In Spania, a

fost relativ mai bine decat in primii 13 ani in Germania. Era mult conflict in mediul meu familial, asa cum multi oameni au parte, desigur. Chiar ca si copil puteam sa simt perioade de intensa depresie. Aceasta nu a fost desigur o experienta spirituala, dar cumva putea fi un preludiu. Copil fiind ma gandeam uneori: ,,cum sa ma scot din aceasta lume? Cum sa ma sinucid? Si ma gandeam cum sa fac asta. Invatutul a fost pentru mine foarte neplacut. Dar cand eram copil nu aveam puterea sa spun nu. De fapt viata mea nu a fost deloc fericita, atunci. Si nu a fost nicio experienta spirituala, in afara de aceasta: cu toate ca locuiam intr-un oras mare si frumos, eu aveam o relatie intima cu natura. Imi amintesc ca odata mi-am luat bicicleta si mergeam spre periferia orasului cautand natura, lasand in spate lumea mizerabila a scolii. Si imi amintesc ca mi-a trecut atunci prin minte gandul**: ,,ea va fi intotdeauna aici, nimic altceva, numai ea, si o priveam.”**

- Nu ati lucrat dupa ce ati terminat scoala? – Ba, da. Prima mea slujba a fost la 17 ani. Am fost ghid turistic. Locuiam in sudul Spaniei unde veneau multi turisti. S-a intamplat natural. Aceasta a fost prima mea slujba acolo. Si mai tarziu cand m-am mutat in Anglia, nu stiu cum, cu toate ca nu aveam calificare, mi s-a oferit o slujba,… sa predau germana si spaniola intr-o scoala de limbi straine, meserie pe care am facut-o trei ani.

- Ceva despre experienta mea spirituala? Cand eram in Spania, aveam 15 ani, cand o femeie din Germania a venit sa ne viziteze dupa care s-a intors in Germania. Si ea mi-a spus : ,,pot sa-ti dau ceva? Si ne-a dat niste carti. Erau 5 carti scrise de un mistic german, un scriitor din sec XX, nu foarte cunoscut in afara. Numele lui spiritual este Bo Yin Ra. Am inceput sa citesc aceste carti. Textul era scris in stilul Biblic, punctand spre experienta mistica. Si am rezonat foarte adanc cu ele. Mai tarziu am stiut ca aceste carti mi-au fost date cu un scop. Chiar am copiat parti din ele. Cartile acestea au deschis o poarta spre acea dimensiune. Dupa un an, doamna s-a intors la noi, iar tata i-a spus atunci: ,,ai uitat niste carti ”. Iar ea a raspuns: ,,nu am lasat nicio carte. Nu-mi amintesc.” Si nu si-a amintit ca si-a lasat cartile la noi. Asa ca eu le mai am si acum acasa, si le apreciez mult.

- Poti sa ne spui si noua, cele mai importante experiente pe care le-ai avut si care te-au facut sa devii un invatator spiritual? – Da, aveam cam 29 de ani, si cazusem intr-un fel de depresie si anxietate. Am avut chiar cateva succese: am absolvit cu nota cea mai mare Universitatea din Londra. Apoi a venit o oferta de bursa in cercetare la Cambridge. Dar intreaga putere de motivare mai presus de succesul meu academic era frica si nefericirea. Totul s-a schimbat intr-o noapte, cand m-am sculat in mijlocul noptii. Teama, anxietatea si greutatea depresiei au devenit atat de intense incat erau de nesuportat.

- Si este greu sa descriu acea stare in care simteam ca lumea imi este straina, si ma uitam la mediul fizic – la camera. Totul imi era complet strain si aproape ostil. Si atunci

mi-a venit un gand in cap:,,nu mai pot trai cu mine, deloc”. Gandul imi venea mereu si mereu. Si atunci deodata a fost un pas inapoi, in afara gandului si privind la el, la structura acelui gand: ,,daca eu nu mai pot trai cu mine insumi, cine este acel sine cu care nu mai pot trai? Cine sunt eu?

- Sunt eu unul sau doi? Si am vazut ca eram doi. Era un eu si mai era un sine. Si acest sine era profund nefericit, si mizerabil. Si cu povara care era acest sine, nu mai puteam trai. In acel moment s-a intamplat o des-identificare. Constiinta Eu s-a retras din identificarea cu sinele, **entitatea formata din fictiunile mintii, nefericitul eu – micul eu si povestea lui.** Si aceasta entitate fictiva a cazut complet in acel monet, asa cum deconectezi o jucarie. Ceea ce a ramas a fost **un unic sentiment de prezenta sau fiintare, care este constiinta pura mai presus de identificare cu forma – eternul Eu sunt**. Desigur, nu stiam aceste lucruri la acel moment. S-a intamplat deodata, si pentru mult timp nu am avut nicio intelegere a ceea ce s-a intamplat atunci.

- Deoarece egoul a cazut, a fost inca un moment de frica intensa - a fost moartea eului. M-am simtit de parca as fi fost absorbit intr-o gaura. Dar o voce din interior a spus: **,,NU MAI REZISTA. DA-TI DRUMUL!”** asa ca **M-AM ABANDONAT TOTAL.** Parca as fi fost absorbit intr-un vartej nu exterior, ci interior. Si atunci frica a disparut si nu mi-am mai amintit nimic dupa aceea, decat ca ma plimbam dimineata intr-o stare totala si completa de nou. M-am trezit **intr-o pace interioara incredibila, in fericire**. Cu ochii inca inchisi, am auzit sunetul unei pasari si am realizat atunci cat de minunat era. Si apoi am deschis ochii si am vazut lumina soarelui strecurandu-se printre perdele si am simtit...

- Este mai mult decat putem sa realizam noi. Am simtit, ca si cand iubirea ar fi trecut printre perdele. Dupa aceea cand m-am plimbat printre obiectele familiare din camera mea, atunci am realizat ca nu le-am mai vazut niciodata asa. **Era de parca m-as fi nascut atunci in aceasta lume,era o stare de minunare**. Dupa aceea m-am dus sa ma plimb in oras. Eram in Londra. **TOTUL ERA MIRACULOS SI DE O PACE PROFUNDA**. Chiar si traficul. Stiam ca ceva incredibil s-a intamplat, ceva ce nu am inteles. Am inceput sa notez intr-un jurnal.

Fragmentarium realizat de: try_tomeditate@yahoo.com

ECKHART TOLLE 20

- Mi s-a intamplat ceva incredibil! Si numai mai tarziu am realizat, in acea dimineata, dupa ce m-am trezit, ca procesele de gandire **s-au redus, cu 80-90%.** Astfel mult timp, ma plimbam fiind intr-o stare interioara de liniste – si percepeam lumea din aceea stare. Si aceasta era pacea adanca care vine atunci **CAND NU MAI EXISTA NICIUN COMENTARIU sau vreun sentiment de perceptie sau ceva care sa se intample. Nu mai era nicio entitate ,,eu".**

- Dupa ce s-a intamplat aceasta transformare **NU MAI PUTEAM SPUNE NIMIC DESPRE NIMIC**. ,,S-a intamplat ceva. Sunt acum intr-o stare de pace totala si nu stiu deloc ce inseamna asta!" asta-I tot ce am putut spune. Si a durat ani pana cand am inteles ce s=a intamplat. Si au trecut multi, pana cand aceasta experienta a devenit o invatatura spirituala. Asta a luat timp. Starea de baza este aceeasi si acum ca si atunci, dar manifestarea exterioara ca invatatura si putere de a invata, a durat. A trebuit sa se maturizeze. Asa ca, acum cand se vorbeste despre aceste lucruri, am adaugat ceva ce nu stiam atunci.

- Ati spus ca dupa ce s-a intamplat acea realizare profunda, ati citit texte spirituale si ati petrecut timpul cu diferiti invatatori. Puteti sa ne marturisiti ce scrieri si ce invataturi au avut cel mai mare efect asupra dvs. in desavarsirea ulterioara? Ce vi s-a revelat astfel? – Textele cu care am venit in contact... – mai intai am facut o copie a Noului Testament, aproape din intamplare, am facut asta dupa o jumatate de an, sau un an dupa cele petrecute – si citind **cuvintele lui Iisus am simtit esenta si puterea din ele.**

- Stiam intuitiv, cu certitudine absoluta ca afirmatiile atribuie lui Iisus au fost adaugate mai tarziu, pentru ca ele nu veneau din acel loc, acea constiinta... pentru ca cunoasteam acel simtamant. Atunci cand o stare apare din acel loc, se recunoaste imediat. Iar cand ceva nu apare de acolo, nu conteaza cat de inteligent sau intelept suna, el este lipsit de esenta si nu are putere. Cu alte cuvinte, **nu provenea din liniste**. A fost o realizare incredibila, citind si intelegand dar **mai presus de minte** – intelesurile adanci ale acelor cuvinte.

- Apoi a venit Bhagavad Gita. Si aici am avut o intelegere imediata si adanca a unei iubiri incredibile, a acestei lucrari divine. Si pe Tao Te Jing am inteles-o imediat. Si adeseori imi dadeam seama ca nu era o traducere corecta. Vedeam cand traducatorul nu intelegea, si stiam care ar fi trebuit sa fie intelesul chiar daca nu cunosteam deloc limba chineza. In felul acesta am avut un acces imediat la esenta acestor texte. Dupa aceea, am inceput sa citesc despre budism si am inteles la fel de repede care este esenta lui. Am vazut simplitatea si originalitatea invataturii lui Buddha, comparativ cu complexitatea adaugirilor ulterioare - a filosofiei, si a intregului bagaj de cunostinte

acumulate de secole, despre budism. Astfel, am vazut esenta invataturii originale. Am o mare apreciere pentru intelegerea lui Buddha, o invatatura de o asa de mare putere si sublima simplitate. Am petrecut chiar ceva timp in manastirile budiste. In timpul sederii mele in Anglia erau cateva astfel de manastiri.

- Atunci, am intalnit si am invatat de la cativa calugari care m-au ajutat sa-mi inteleg propria mea stare. Pe la inceput are un calugar budist, Achan Sumeda, staret la doua sau trei manastiri din Anglia. El este un budist nascut in vest. In Londra am stat un timp cu Barry Long. Am inteles atunci lucrurile mai bine, simplu, numai ascultand si avnd cateva discutii cu el. Si apoi au fost si alti invatatori care au o intelegere adanca si cu care m-am simtit puternic legat.

- Unul a fost Krishnamurti, iar un altul Ramana Maharshi. Cu ei am simtit o legatura profunda. Si acum simt ca ceea ce fac se ingemaneaza cu invatatura lor. Ei par a fi foarte deosebiti, dar eu simt ca in invatatura mea cei doi se unesc. Este sufletul lui Ramana Maharshi si Krishnamurti – **abilitatea lor de a vedea falsul, asa cum este si de a-l dezvalui cum lucreaza.** Asa ca pe ei, ii iubesc mult. Ma simt ca si cand as fi una cu ei. Si este si o continuare a invataturii lor.

- Spuneati ca sunteti un invatator spiritual de zece ani? – Este greu sa zic cand am inceput sa fiu un invatator spiritual. Era un timp cand ocazional cineva venea si-mi punea intrebari. As putea spune ca de atunci am inceput sa fiu un asa cum spuneti, cu toate ca termenul nu mi se potriveste. Pentru un timp am crezut ca eram un tamaduitor. Am fost cativa ani dupa transformarea mea. Uneori oamenii veneau la mine. Eram cu o doamna intr-o zi, si-mi spunea povestea ei, iar eu stateam si ascultam. Aveam o stare de fericire asa cum eram asezat si atent la drama povestirii doamnei, si deodata s-a oprit si a spus: ,,Oh, m-ati vindecat. A simtit ceva si i-a spus acelui lucru: vindecare. Atunci in acel moment, nu am inteles ce s-a intamplat si ma gandeam: ,,Oh, deci sunt si vindecator. Pentru un timp, dupa aceea, oamenii imi spuneau vindecatorul. Dar cand am vazut limitarea termenului am renuntat la el. Mai tarziu, cineva mi-a zis odata invatator spiritual, si acesta trebuie sa fi fost inceputul.

- Cat timp v-a trebuit dupa aceasta schimbare, sa va integrati? – Multi ani. Cam zece. Si bineinteles, invatatorul spiritual nu este o identitate, ci o functie. Cineva vine si invatatura se intampla. Cineva pleaca, si nu ramane niciun invatator spiritual. Daca ma gandesc bine nu era identitatea mea sa fiu un invatator spiritual, ceea ce ar fi fost o deziluzie. Nu este o identitate. Este simplu o functie in acesta lume. **AM FOST FOARTE FERICIT SA FIU NIMENI**, multi ani dupa tranzitie. **SI ERAM NIMENI CHIAR IN OCHII LUMII, CU ADEVARAT. NU AM REALIZAT NIMIC, NU AM AVUT NICIUN SENS IN LUME.** Acum, este aceasta carte, si grupuri care devin tot mai numeroase. Iar oamenii cred ca sunt cineva.

- Cum te impaci cu asta? – Ei bine, zambesc. **INCA STIU CA SUNT NIMENI**. Chiar daca aceste proiectii vin si spun ca sunt special. Si asta pentru multi invatatori este o provocare, sa fie bombardati cu idei cum ca ar fi speciali. Si chiar invatatori care au ajuns deja foarte adanc, in Fiinta, uneori cad in iluzie. Impactul proiectiilor pe care ei le primesc de la cei care ii urmeaza, de la discipolii lor este atat de puternic incat dupa un timp, iluzia de a fi speciali revine. Si acesta este adesea inceputul sfarsitului puterii invataturii lor.

- Dupa aceea ei mai pot sa-I invete pe altii din memorie, dar cand faptul de a fi speciali revine, acesta este si sfarsitul puterii lor spirituale ce curge prin ei. **Orice idee de special duce la aceasta cadere**. Si am vazut asta la multi invatori spirituali. Da, de multe ori se intampla acest lucru. Ceea ce am recunoscut la cei ce veneau la tine, si nu stiu daca le spui studenti, dar si la tine am observat asta, esti condus de credinta ca realizarea ta este adevarata, si ca poate fi atinsa si de ceilalti?

- Cu siguranta ca este completa. Nu este nevoie de vreo confirmare dintr-o sursa externa. Realizarea pacii este asa de adanca incat chiar daca l-as fi intalnit pe Buddha si el ti-ar spune ca gresesc, as putea zice atunci:, Oh, nu-I asa ca este interesant, chiar si Buddha poate gresi.” Asa ca nu este nicio intrebare legata de asta. Si am vazut lucrul acesta in multe situatii, cand erau reactii in starea normala de constiinta. **Nu am pierdut-o niciodata. Este intotdeauna acolo.** Doar intensitatea acestei paci si linisti poate varia, dar **ea este mereu acolo.**

- Adeseori devine mai intensa cand apare o provocare exterioara, daca ceva merge prost sau daca se intampla o mare pierdere externa. Atunci **linistea si pacea devin extrem de intense si de adanci**. Si as putea spune ca acesta este opusul a ceea ce in mod obisnuit s-ar putea intampla in starea normala de constiinta, cand se intampla o pierdere sau ceva merge prost. Apare, agitatia, tulburarea, frica si reactivitatea - **,,micul eu” devine mai puternic**. Asa ca acestea sunt opuse.

- Am uitat sa va spun ca am vazut un film nu mult dupa transformare. Era un science-fiction, si in una din scene era aratata anihilarea Japoniei - intreaga tara era in flacari. Si eram la cineva, **simtind o fericire adanca, tot mai adanca, pana cand nu mai era decat Acela.** Dupa aceea mintea a reaparut si a spus:,,ce ciudat! Cum poti sa te simti asa de fericit cand vezi acest dezastru?” si atunci am realizat ceva ce mai tarziu a devenit parte din invatatura mea. Asta este intotdeauna cand se intampla o mare pierdere de orice fel si cuprinde pe cineva - sa pierzi ceva drag tie, sa fie un dezastru, sau ceva sa fie complet gresit, moartea - pentru unii oameni **acel lucru poate fi momentul de eliberare spirituala**.

- Pierderea este foarte dureroasa, pentru ca **orice fel de pierdere lasa un gol in structura oricarei existente**. Un om care moare, sau ceva cu care te-ai identificat complet se duce. Casa iti ia foc. La inceput este o durere externa. Dar **cand o forma**

se dizolva, ceea ce noi ii spunem ,,moarte”, **CEEA CE RAMANE ESTE O DESCHIDERE SPRE NIMIC.** Acolo unde odata era o forma, este acum **un gol spre nimic**. Si **daca nu mai este rezistenta, si daca nu te intorci la ea**, vei gasi acolo – **LIPSA FORMEI** – i-am putea spune **DUMNEZEU, CE STRALUCESTE PRIN ACEST GOL UNDE ODINIOARA A FOST O FORMA CARE A MURIT.**

- Poate de aceea buddistii petrec un timp practicand in cimitir? – Da, asa este. Am spus asta acum, in legatura cu starea mea interioara, care este intotdeauna la fel, desi variaza ca si intensitate. Si se intensifica prin pierderile mele sau prin dezastre.

- Poate deveni aceasta cunoastere, o parte a invaturii? – Da, adeseori oamenii vin la mine pentru ca au o mare durere, datorita unei pierderi recente sau iminente. Ei pot sa se intalneasca cu moartea. Se poate sa fi pierdut persoana iubita, sau si-au pierdut pozitia sociala.

- La acest nivel viata devine insuportabila, si atunci intervine cautarea spirituala. Asa ca vreau sa spun ca **DACA TE PREDAI PIERDERII, atunci vei vedea ce vine prin golul ramas. ESTE ADIEREA GRATIEI CARE SUFLA PRIN ACEL GOL**.

- Este interesant. Cand am citit prima data despre trezirea dvs., mi-am amintit atunci de Sf. Ioan al Crucii si de ,,noaptea neagra a sufletului”. Se pare ca si dvs. ati trecut prin ceva similar. Dar am auzit ieri la conferinta nu este neaparat necesar sa se intample asa. – Nu. ,,noaptea neagra a sufletului”, se pare ca este una din caile prin care unora li se intampla ceva ce le transforma constiinta.

- Am auzit ca este si o alta cale - Am experimentat cu alti invatatori spirituali, si aproape fiecare din ei a trecut prin transformari similare, da, si la ei a fost o noapte grea a sufletului, dupa care schimbarea a avut loc. As fi vrut sa gasesc pe **CINEVA CARE S-A DUS ,, PRIN ABIS”** si care ar fi putut sa-i ajute si pe ceilalti sa realizeze ca asta nu este absolut necesar. – Dar… Intr-un fel se poate spune ca fiecare in aceasta lume are un invatator spiritual. **Pentru majoritatea oamenilor, pierderile lor si dezastrele le sunt profesori, iar suferinta le este un mare invatator.**

- Si daca stau cu acest invatator destul timp, probabil se vor putea elibera si ei. Poate nu in aceasta viata. Asa ca fiecare are un profesor spiritual. Dar el, intr-un sens limitat al cuvantului **este acolo ca sa economiseasca timp si suferinta.** Si fara el , vei realiza asta oricum, dar cu el se economiseste timp.

Fragmentarium realizat de: try_tomeditate@yahoo.com

ECKHART TOLLE 21

- Fiecare invatator spiritual arata spre posibilitatea opririi suferintei, acum. Este adevarat ca a trebuit ca mai toti sa treaca prin ,,noaptea neagra a sufletului", cu toate ca pentru unul sau doi, lucrul acesta s-a intamplat foarte repede. Ramana Maharshi a avut o experienta de moarte brusca. Pentru Krishnamurti, s-a intamplat cand a murit fratele lui. Krishnamurti nu a fost liber cand l-au descoperit ei. Era un mare potential in el. Dar a devenit cu adevarat treaz, doar dupa moartea fratelui sau.

- Omenirea ca intreg a trecut printr-o vasta suferinta, inca s-ar putea spune ca fiecare om a suferit destul pana astazi. Nu mai este deloc necesara, mai multa suferinta. Si acum este posibil ca invataturile spirituale sa vina cu si mai mare intensitate, poate mai puternice decat au fost vreodata inainte, asa ca acum, mult mai multi oameni vor fi capabili **SA OPREASCA MINTEA** fara sa mai fie nevoie de mai multa suferinta.

- Altfel n-as fi putut sa invat pe nimeni. Mesajul principal al invataturii este acesta: ,, ati suferit destul!" a spus-o si Buddha: ,,i-am invatat suferinta si sfarsitul ei", care inseamna, v-am aratat **cum apare suferinta** la voi, ceea ce este o realizare importanta! – si **cum va puteti elibera de ea**". Acesta este scopul principal al invataturii spirituale – Iisus a spus acelasi lucru: **,,IMPARATIA LUI DUMNEZEU ESTE AICI, ACUM!"- accesibila si pentru tine - aici si acum!**

- In cartea dvs. ati spus ca ,, eliberarea este simpla si e starea noastra naturala in care ne simtim noi insine ca traim, fiind si un mod de simtire a acestei realizari!". Este o eliberare de sentimente, mai mult decat de gandire? Ajutati-ne sa intelegem cine simte asta si unde se traieste? – Da, ei bine, este desigur mai aproape sa simti decat sa traiesti. Si nu exista un cuvant care sa descrie **starea de conectare cu Fiinta**. Am pus in carte laolalta doua cuvinte– a simti si a realiza, despartite de o liniuta. Pentru ca nu am un cuvant corect care sa exprime lucrul acesta. Limba nu are un cuvant pentru asta. Asa ca pot numai sa folosesc ceva care se apropie cumva, dar nu este suficient. Realizare, suna de parca ar fi putin un lucru mental. Dar stiu si ca ,,a simti" suna ca si cand ar fi o emotie. Dar nu este o emotie. Si **nu este nici o recunoastere mentala pentru NIMIC**. Poate cuvantul care este cel mai apropiat de aceasta stare este **REALIZAREA LINISTII**, care se intampla atunci **cand zgomotul mental**, caruia noi ii zicem **gandire, SE OPRESTE!**

- Este **o spartura in curgerea gandirii**, dar nu o pierdere de constiinta. Acea spartura este plina de constiinta intensa, dar nu a luat o forma. Fiecare gand din constiinta s-a nascut intr-o forma temporara si dupa aceea ea moare si trece in alta forma. Am putea spune ca **intreaga lume este constiinta nascuta in forma** si **manifestata temporar, ca forma**, iar dupa aceea **ea moare**, ceea ce inseamna ca **se dizolva**

forma. Ceea ce ramane intotdeauna, este **esenta** a tot ceea ce exista – **CONSTIINTA INSASI.**

- Acum, cand o forma moare, dupa cum am spus este o pierdere externa, dar aceasta este si **o mare oportunitate** **PENTRU A PUTEA RECUNOASTE PE CEL FARA FORMA – CONSTIINTA PURA**. Acelasi lucru se intampla cand curgerea unui gand **se sfarseste**. **Gandul moare**, si deodata **ceea ce este mai presus de gand** ii poti spune **constiinta pura**, este realizat ca fiind **linistea adanca si nemarginita**.

- Acum puteti intreba: ,,cine realizeaza linistea?" daca nu mai este nici-o entitate personala acolo, cine se elibereaza? Am putea desigur spune ca **nimeni nu se elibereaza** pentru ca **ESTE DIZOLVAREA ILUZIEI UNUI EU SEPARAT**, ceea ce nu este realizarea nimanui, sau succesul cuiva. Parca ar fi vorba de o fiinta umana care se elibereaza, dar asta este o aparenta externa.

- Ceea ce se intampla in realitate este faptul ca **ACEA CONSTIINTA S-A RETRAS DIN IDENTIFICAREA CU FORMA SI ISI REALIZEAZA PROPRIA NATURA.** Este o realizare de sine a constiintei. Si in acelasi timp este un eveniment cosmic. Ceea ce pare a fi o fiinta umana, o persoana, ce devine libera de suferinta si intra intr-o stare adanca de pace. Asta se vede dintr-un punct de vedere extern, in realitate **este doar un eveniment cosmic.**

- Va rog sa va amintiti faptul ca toate limbile sunt limitate, asa incat sunt doar putine cuvinte care sa indice asta. **CONSTIINTA SE RETRAGE DIN JOCUL FORMEI**. De milioane de ani, de cand lumea a fost in existenta, **constiinta s-a angajat in jocul formei**, devenind astfel ,,dansul" universului fenomenelor - ,,Lila". Si deodata, ea oboseste sa se mai joace. Si are nevoie de odihna. Dar, pierzandu-se pe sine, ca parte a jocului. Deci dupa ce **se pierde in forma**, apoi se cunoaste pe sine complet, si **nu mai ia nicio forma**.

- Sunt numai mici punctari, pentru ca nimeni nu poate explica universul, **producand sunete sau ganduri**. Este mult prea vast pentru a putea fi explicat. Nu explic universul. Sunt doar mici sugestii. **El este mai presus de cuvinte, si mai presus de ganduri.** Ceea ce spun ar putea cel mult sa fie tratat ca un poem, doar e doar o aproximare a Adevarului.

- Ce este eliberarea si de ce se pare ca este atat de multa confuzie despre ea in aceste timpuri? – Ei bine confuzia apare pentru ca sunt atat de multi oameni care scriu despre ea, **FARA S-O FI CUNSCUT DIRECT**. Cineva devine expert in trezire **fara sa o fi trait.** Pentru ca, expert inseamna sa stiu multe despre ceva, dar este necesar **s- o cunosti si direct**. Atunci apare confuzia. Ce este eliberarea? Din nou, este asa de vasta, incat o definitie nu poate sa lamureasca lucrurile. Va fi doar un mic aspect al ei.

Si poti privi la ea din multe perspective, aceasta, aceea si aceea. Si de fiecare data se pare ca este diferita.

- Un alt motiv pentru care se poate face o confuzie este acesta: ca daca alegi definitia pe care o da cineva despre eliberare, atunci el sau ea, va cauta sa privesaca lumea din acea perspectiva. Si dupa aceea citesti pe altcineva si vezi ca priveste din alta perspectiva. Este o poveste veche indiana a orbilor ce descriu un elefant. Unul atinge trompa, un altul un picior si altul coada si curand, apare si confuzia**, cand incerci sa intelegi prin minte cea ce este eliberarea**... Asta este imposibil. **ORICE DESCRIERE ESTE DOAR O INDICATIE DE DIRECTIE.** **MINTEA** POATE DOAR SA SE DEPLASEZE **PE DRUMURI NESIGURE** si atunci indicatoarele sunt lasate in urma. Si mintea **se ataseaza de un indicator** care poate fi o invatatura sau o descriere, un concept. Si astfel confuzia apare pentru ca mintea vede un alt indicator si spune: ,,Oh, poate acesta este cel adevarat". Si devine defensiva, **indentificandu-se cu acesta si ii spue ,,Eu".**

- Sa revenim la intrebare, ce este eliberarea? Cineva ar putea spune simplu,... se intampla atunci **CAND NU MAI ESTE NICIO IDENTIFICARE CU GANDIREA**. Cand numai este nicio identificare de sine **CU PROCESUL GANDIRII SI NICIO CAUTARE DE SINE PRIN GANDIRE.** Atunci **NATURA COMPULSIVA A GANDIRII SE TERMINA**. Dupa aceea **APAR GOLURI IN CURGEREA MINTII**. Asta inseamna ca in momentul acela se iveste constiinta neconditionata si este realizata ca si **LINISTE SAU PREZENTA**. **NU MAI ESTE NIMENI ACOLO CARE SA REALIZEZE ASTA. EA ESTE DEJA REALIZATA. SE REALIZEAZA PE SINE**!

- In cartea dvs ati mai mentionat: obesrvarea prezentei. Este posibil sa practici **devenind observatorul** pana cand **recunost**i care este starea ta cea naturala sau **conditionata**? – Da. **INCEPUTUL TREZIRII SPIRITUALE ESTE REALIZAREA FAPTULUI CA EU NU SUNT GANDURILE MELE, SI NICI EMOTIILE MELE**. Asa apare deodata abilitatea de **a observa ce face mintea**. **SA VEZI PROCESUL GANDIRII SI SA DEVII CONSTIENT DE TIPARELE DE GANDURI REPETITIVE FARA SA TE PRINZI IN ELE SI FARA SA FII COMPLET IN ELE**, e un lucru mare. Asa ca **TREBUIE SA STAI RETRAS**.

- Este vorba de abilitatea de **A VEDEA CE FACE MINTEA** si capacitatea de **A OBSERVA O EMOTIE**. Ii spun emotie, reactiei corpului la ceea ce face mintea. Este calitatea de **A LE URMARI FARA SA TE IDENTIFICI CU ELE** – aceasta inseamna ca intregul sentiment de identitate se schimba, **DIN A FI GANDUL SAU EMOTIA, IN A FI PREZENTA CARE OBSERVA.**

- Si atunci **poti sa vezi o reactie emotionala**. Spre exemplu, vezi cum apare suparea.... Ea poate fi inca acolo. Dar este observarea prezentei care este o stare de alerta in spate, **care urmareste iritarea**. Asa ca nu mai este niciun eu in ea. Aceasta calitate de **A OBSERVA GANDUL, ESTE DEJA APARITIA LINISTII**. Pentru ca **ea vine din aceea dimensiune din care gandul poate fi observat.**

- Si **atunci observatorul devine puternic**. Iar ceea ce a fost observat devine **mai putin coplesitor** pentru observator si este **mai putin impuls**. Asa ca voi **SUNTETI IN PRIMUL RAND MARTORUL**. Atunci **devii constient de observatorul insusi**, puterea care sta in starea de martor, **puterea linistii si a constiintei**. Si atunci te cunosti pe tine insuti. **TU ESTI ACELA**!

- **DACA ZABOVESTI IN ACEASTA STARE, CONTINUU, INSEAMNA CA ESTI LIBER DE LUMEA FORMEI**. Dar pana sa se intample asta esti impresionat de structura fizica si mentala. Esti **captiv in gandire si rapit de emotii**. Acesta **este un sine ireal, prizonier in forma**. **ADEVARATUL SINE ESTE MAI PRESUS DE FORMA SI A STI ASTA ESTE ELIBERAREA.**

- Vreau sa abordam ceea ce in mod traditional se refera la ,, constiinta cosmica", unde **SINELE, LINISTEA DE NECLINTIT SAU FIINTAREA** este separata de activitate. Se pare ca este o stare de maturitate care i-a luat locul, si e mai mult decat constiinta cosmica atunci cand apare trezirea la realitate, cand **nu mai este nicio separare intre sine si realitatea existenta a lumii.** Adyashanti, care a vorbit si el la conferinta, a spus ceva despre aceasta maturitate. El a trecut prin trei stari: ,,lumea ca o iluzie", Brahman este real" si,,lumea este Brahman". Se pare ca este necesara o maturizare in timp, dar **DE FAPT NU ESTE NEVOIE DELOC DE TIMP.** Cum vine asta?

- Ei bine, intelepciunea veche a dat si reperele, mai ales in India. **Aceasta lume este ireala**, si bineinteles cand oamenii citesc asta, lucrul acesta devine o credinta si apoi ei repeta aceasta credinta, si apoi se cearta cu ceilati si spun: ,,ba nu,... este reala,... nu vezi ca este reala?

- Am inteles exact de ce, oamenii de la inceputuri au exprimat aceasta intelegere. De unde a venit ea? Pentru ca si eu am simtit la fel. Modul in care am experimentat lumea, este ca un fenomen de suprafata. Exista Fiintarea asa de vasta, linistea este atat de atotcuprinzatoare. Ea umple totul, intregul spatiu si cu toate astea **TOTUL ESTE COMPLET GOL**. Si orice li se intampla oamenilor, evenimente, situatii, toate,...**SUNT CA UNDELE PE SUPRAFATA FIINTARII.**

- In modul acesta percep eu lucrurile. Si **aceste unde vin si trec. Ele nu sunt tot ce este real. Nicio unda sau val nu are o existenta separata de intreg.** Doar par, pentru un moment **CA SI CAND UNDA SAU VALUL AR FI O ENTITATE SEPARATA. DAR NU ESTE ASA.**

- Astfel ca intreaga lume a fenomenelor este pentru mine ca **O UNDA PE SUPRAFATA FIINTARII**. Si as putea spune in aceasta ordine de idei, cu toate ca nu am spus asta niciodata , ca **,,LUMEA ESTE IREALA"** – nereala **in raport cu ceea ce credem noi ca ar fi adevarat, CEEA CE SIMTIM SI EXPERIMENTAM**. Cu toate ca experienta, nu

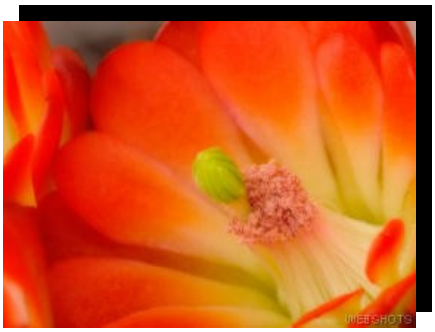
este chiar cuvantul potrivit, pentru ca implica timp. Asa ca este inradacinat **in acea constiinta fara timp**, pentru ca Timpul apare numai in lumea fenomenelor. Si **PARCA ESTE O ENTITATE, O PERSOANA, CARE EXISTA SIMULTAN CA FORMA IN TIMP SI CA LIPSIT DE FORMA.**

Fragmentarium realizat de: try_tomeditate@yahoo.com

ECKHART TOLLE 22

- Astfel apare un paradox, ori de cate ori se realizeaza acest lucru. Ca forma este inca in timp. Si ca fara forma tu esti mai presus de timp. Deci lipsa formei - nemanifestatul, straluceste prin tine **ATUNCI CAND TU REALIZEZI ACEASTA LIPSA**. Da, straluceste in lume prin forma. Esti ca Dumnezeu stralucind prin tine. Forma devine transparenta. Puteti vedea asta **IN ORICINE CARE A REALIZAT ABSENTA PERSONALITATII SAU EGOULUI**. S-ar putea sa vezi anumite trasaturi ferme in comportament, dar ele nu sunt egoul. **ESTE ABSENTA NEVOII DE A FI CINEVA.** Apoi poti sa intri in timp, ca in cazul meu**, SI ASTA PENTRU A TE PREDA**.

- Ramana Maharshi intra complet in starea de lipsa de forma, in Fiinta, si cu toate astea nu a spus nimanui lucrul acesta, si astfel nu si-a hranit deloc eul. Si atunci timpul a trecut extern, nu si intern – el era inradacinat in lipsa timpului. Dar extern timpul a trecut si lucrurile s-au schimbat – a inceput sa manace si sa-si hraneasca egoul din nou si sa interactioneze cu oamenii, sa vorbeasca iarasi. Si atunci a inceput sa apara invatatura. A fost nevoie de timp pentru ca acest lucru sa se intample.



- Deci este un rol al timpului, sa implineasca ceva, si permite ca unirea intre nemanifestat si manifestat sa devina realitate. – Da, este intotdeauna un paradox cand cineva vorbeste despre timp in contextul spiritualitatii. Se pune atunci o intrebare: ,,am eu oare nevoie de timp pentru a ma elibera?” pentru ca asta s-ar parea. Si raspunsul este si da si nu. Raspunsul pe care-l dau contine un paradox. Si spun **DA, AI NEVOIE DE TIMP PANA CAND REALIZEZI CA NU AI NEVOIE DELOC DE TIMP.** Asa ca aici, adevarul se exprima numai prin **acest paradox care este tot adevarul care se poate spune**. Iar **a nu lua in seama** acest paradox **ar insemna sa-l limitezi.**

- Cum putem defini termenul de ego? Putem avea resturi de ego si totusi sa fim eliberati? – **Ego inseamna identitate de sine cu gandirea, sa fii captiv in gandire,** ceea ce este, sa ai o imagine mentala despre tine, bazata pe ganduri si emotii. Asa ca egoul este acolo in absenta prezentei martorului. Aceasta este mintea care nu observa si mintea care nu ,,doar priveste” - ea este egoul.

- Cand apare starea de martor, egoul poate inca sa mai opereze. El mai are un moment cand inca mai este acolo, dar o alta dimensiune a constiintei se iveste atunci. - Si acum, daca cineva poate fii eliberat?... Este posibil sa fii complet eliberat si sa ai totusi ramasite de ego? – Ei bine, poate nu total eliberat, mai pot ramane ramasite de ego, spun asta pentru ca am vazut asta la invatatori. Am observat cum egoul a revenit la unii din ei. Asa ca de fapt el se retrage intr-o ,,adormire”, iar apoi se poate trezi, in timpul proiectiilor, cand invatatorul este bombardat cu proiectii egotice.

- Cand maestrul este acolo, apar multi oamnei si se aduna in jurul lui. Si toti acestia, au propriile lor proiectii egotice. Ei fac ca invatatorul sa fie ,,foarte special". Iar **CEEA CE ESTE SPECIAL ESTE INTOTDEAUNA EGO** - poate fi special chiar in mizerie, sau pentru ca este cel mai mare - asta pentru ego nu conteaza. Asa ca la acei invatori egoul nu a disparut complet. Doar a fost redus putin, dar oricand poate reveni cu putere.

- Ramakrisna se refera la ,,un ego provizoriu", unde este o linie foarte subtire intre ceea ce este real si ceea ce exista in spatiul timpului si care permite un fel de prezenta in lume. Cred ca vrea sa spuna ceva de genul ca 15-16 parti, nu sunt acolo intr-o forma egotica, dar o parte din cele 16 a parasit forma astfel incat este capabila sa interactioneze cu cele care sunt inca in posesia unui ego.

- Da asa este. - Unii invatatori sustin practici spirituale, iar altii le resping ca o pierdere de timp. Care este parerea dvs. in acest sens? – Poate fi un spatiu pentru practica spirituala. Din nou, dificultatea cu practica spirituala estre aceea ca **,,practicile iti dau timp". Ele se bazeaza pe timp, si pe a deveni**, sau a fi bun la ceva. **IN CELE DIN URMA ORICARE PRACTICA, VA TREBUI SA FIE ABANDONATA! NICI UNA NU TE POATE ELIBERA! ACEASTA ESTE IMPORTANT SA STITI!** Poate fi un pas mic care poate fi util, **pana cand realizezi ca nu aveai nevoie deloc de el, pentru ca DE FAPT ESTE UN OBSTACOL!**

- Acum daca un invatator iti da sa faci o practica, el **ar putea totusi sa-ti si sublineze in acelasi timp ca nu ai nevoie deloc de ea**, sau vei realiza singur asta cand vei simti ca nu este necesara. **NICIO TEHNICA NU TE POATE DUCE ACOLO. ACESTA ESTE LUCRUL CEL MAI IMPORTANT DE STIUT!** Personal, nu invat nicio practica pe nimeni, niciodata! **Puterea invataturii este ea insasi suficienta, nefiind nevoie de nici-o practica.** Cu toate ca unii oameni cand le vorbesc despre eliberarea fiintei interioare, ei ii spun acestui lucru – tehnica. Eu nu pot sa-l spun tehnica, pentru ca **este prea simpla** sa-l spun astfel. Cand stejarul **isi simte** radacinile in pamant - legatura lui cu solul - el nu practica nicio tehnica! **ACEASTA ESTE STAREA LUI NATURALA, SA SIMTA ACEASTA LEGATURA.** Asa ca nu-l voi spune simtirii fiintei interioare - tehnica.

- Predarea la ceea ce este, sau prezentul, se pare ca este un aspect important al invataturii dvs. Este vreo distinctie intre predarea la ceea ce vine spre noi si folosirea cliseului popular: **,,curgi odata cu viata oriunde te duce ea"**? – Abandonarea de sine se refera numai la acest moment, la ceea ce este in aceasta clipa. Inseamna **SA ACCEPTI NECONDITIONAT SI TOTAL ORICE SE INTAMPLA IN ACEST MOMENT**. ,,A curge odata cu viata", este o exprimare mai generala. Pentru multi oameni este o scuza spre a nu actiona si se refera doar la o situatie de viata. Sa zicem ca pierzi o slujba si **aceasta este ceea ce se intampla – si accepti asta.**

- **Predarea de sine este in legatura numai cu prezentul**. Asa ca a lasa lucrurile in pace, sa curga, nu este in mod necesar adevarata abandonare de sine si poate sa conduca la pasivitate, letargie si inactiune. A te preda momentului de acum, al accepta asa cum vine spre tine, este ceva foarte diferit pentru ca se intampla numai atunci **cand privesti abandonarea de sine ca fiind singura realitate a acestui moment.** Orice actiune este necesara va apare atunci, **DIN STAREA DE COMPLETA ACCEPTARE**. **CEA MAI PUTERNICA STARE A UNEI FIINTE UMANE, ESTE STAREA DE A IMBRATISA COMPLET REALITATEA ASA CUM ESTE EA – ACUM**. **ESTE A SPUNE DA VIETII, CARE VINE SPRE TINE, ACUM SI NUMAI ACUM. ESTE CEA MAI MARE PUTERE IN ACEST DA, IN ACEASTA STARE INTERIOARA DE NON-REZISTENTA LA CEEA CE ESTE!**

- Actiunea apare din aceasta traire, daca este necasar, ca un raspuns la situatie. Asa ca abandonarea de sine,acum, nu conduce niciodata la inactiune pentru ca privesti numai realitatea din aceasta clipa si se poate sa fie nevoie si de actiune. In carte am si dat exemplul de a fi prins in namol. Atunci nu ai putea spune: ,,Ok, ma predau la ceea ce este si voi sta aici". Inseamna doar ca **CEEA CE ESTE, REPREZINTA O RECUNOASTERE A CEEA CE VINE SPRE NOI, SI TREBUIE DOAR SA SPUI DA LA TOATE ACESTE LUCRURI. SI ESTE MULT MAI MULTA PUTERE ACUM CAND ACCEPTI CE APARE SI SE MISCA PRIN TINE**, si apoi se va manifesta ca actiune daca este necesar, decat atunci cand ai vrea sa spui NU la ceea ce se intampla in clipa aceasta. Si vei actiona, dar reactia ta va fi intotdeauna contaminata de negativitate.

- De fiecare data cand spui NU si dupa aceea apare actiunea, pentru ca **tu lupti cu ceea ce este**, asta inseamna actiune karmica, in termeni orientali, si de aceea duce la mai multa suferinta, **pentru ca apare chiar din suferinta**, **CARE ESTE NE-ACCEPTAREA A CEEA CE ESTE- ACEASTA ESTE SUFERINTA!** Si actiunea ce apare din suferinta **este contaminata cu durere si va produce si mai multa suferinta** – si aceasta este karma. **ACTIUNEA CE APARE DIN STAREA DE ACCEPTARE ESTE TOTAL LIBERA DE KARMA.** Si este o mare diferenta.

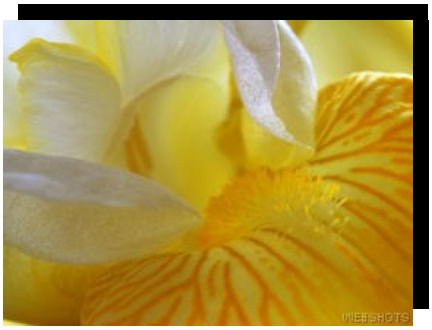
- As vrea sa vorbim despre transformarea ta la varsta de 29 de ani, cand spui tu, ca **PERSONALITATEA TA S-A STERS**. Multi oameni isi petrec vietile lor cautand sa obtina ceea ce tu ai obtinut, iar tie ti s-a intamplat la o varsta tanara. Poti vorbi putin despre asta? – Eram nefericit, deprimat si anxios. Nu am incercat sa devin un eliberat sau ceva asemanator. Cautam, un fel de raspuns la dilema vietii, dar **il cautam la nivel intelectual**, filosofic, religios si asteptam o inspiratie intelectuala. **CU CAT CAUTAM MAI MULT LA ACEL NIVEL, CU ATAT MAI NEFERICIT DEVENEAM.** Am ajuns pana la un punct cand mi-au venit fraze in cap, si din ele s-a facut cartea ,, Puterea prezentului" - este vorba de acele cuvinte: ,,nu mai pot sa mai traiesc cu mine insumi". Aceea parte a sinelui meu, **acea entitate a devenit atat de grea si de dureroasa**.

- Deodata am facut un pas inapoi, si se parea ca sunt doi eu. Eu si acest mine cu care nu mai pot trai. Sunt eu unul sau suntem doi? Si lucrul acesta m-a socat ca un koan. Totul mi s-a intamplat spontan. Priveam la aceasta propozitie: ,,nu mai pot trai cu mine

insumi” si **NU AVEAM NICIUN RASPUNS INTELECTUAL**. Cine sunt eu? Cine este acest sine cu care nu mai pot trai? Raspunsul a venit de la un nivel adanc. Am realizat atunci cine eram cu adevarat.

- Cand vorbesc acum despre aceste lucruri, ele par intelectualizate pentru ca folosesc cuvinte, dar acea trezire a fost mai presus de cuvinte. Eul ca si constiinta **s-a identificat cu o forma mentala si emotionala foarte grea**, fiind formata **din ganduri** si acompaniata de un camp de energie. In acel moment **IDENTIFICAREA CU ACEA STRUCTURA MENTALA S-A RETRAS. SI S-A TERMINAT**, iar ceea ce a ramas a fost un spatiu nemarginit, constiinta nelimitata, plina de pace.

- **IDENTIFICAREA S-A RUPT** si datorita acestui lucru structura emotionala mentala, pseudosinele **S-A PRABUSIT**. **AM PIERDUT SENTIMENTUL MEU DE IDENTITATE** care a fost inlocuit de ceva care este foarte greu sa-l pui in cuvinte. Trezire, constiinta nelimitata. Cuvintele au venit cativa ani mai tarziu. Nici nu mai puteam vorbi despre asta. Am fost anxios si deprimat ani de zile si deodata m-am trezit **INTR-O PACE ADANCA**.



- Credeti ca transformarea dvs a avut mai putin de a face cu atingerea pacii decat cu **a permite anxietatii si mahnirii SA SE DUCA?** – Da, de fapt **NU A FOST CU ADEVARAT NIMIC DE ATINS**, **A FOST DOAR REALIZAREA FAPTULUI DE A PERMITE SA SE DUCA ACEASTA IDENTIFICARE!** Si de aceea, deodata, ceva era acolo, si **acel ceva era de fapt din totdeauna acolo**, dar **a fost acoperit continuu de identificarea cu structura mentala grea.**

- Cand mergeam la lucru cu ceilalti oameni, am realizat ca **FIECARE FIINTA UMANA ARE DEJA ACEASTA DIMENSIUNE.** Nu conteaza cat de anxiosi si deprimati sau de suparati si tematori sunt ei. **ACEASTA DIMENSIUNE ESTE DEJA ACOLO, IN FIECARE FIINTA UMANA.** Si asa am inceput sa inteleg ceea ce spun unii invatatori cateodata. **,,Tu esti deja eliberat”.** Si **ACEASTA STARE ESTE DEJA ACOLO, IN TINE SI NU TREBUIE DECAT SA O LASI SA SE EXPRIME SPRE A O SIMTI SI A O DESCOPERI**. **CEVA TREBUIE SA LASI SA SE DUCA, SI CEVA ESTE NEVOIE SA FIE RECUNOSCUT!**

Fragmentarium realizat de: try_tomeditate@yahoo.com

ECKHART TOLLE 23

- Stii, cand am venit aici, nu aveam nicio idee cu cine o sa ma intalnesc. Am citit cartile tale, dar nu te-am vazut decat in fotografii. Cand ai deschis usa, a fost ca si cand soarele ar fi intrat in camera. Am uitat orice rezerve sau rusine pe care o aveam, si mai mult am izbucnit in ras.- Motivul pentru aceasta stare este de fapt, al intalnirii cu tine insuti, si nu era niciun gand despre cine esti tu sau cine sunt eu. A fost deschiderea constiintei recunoscandu-se pe sine in alta fiinta umana. Si faptul acesta este extrem de imbucurator. Si este deasemenea atat de multa bucurie pentru cineva care experimenteaza lucrul acesta cu altcineva, pentru ca se simt mai mult ei insisi, in acel moment.

- Este o situatie rara sa intalnesti o asemenea persoana. Un lucru m-a uimit cand am ascultat CD-ul tau – Vorbeste Linistea - in sensul interviului nostru – le spuneai oamenilor **SA ISI MICSOREZE SINELE** si la fel sa-i micsoreze si pe ceilalti. Mi-a fost greu sa inteleg cum problemele si complicatiile afecteaza pe oricine, la fel cum zambetul tau m-a afectat pe mine. – Da, influenteaza pe oricine, ii trage pe toti in drama lor si asta se petrece intotdeauna. Aceasta se intampla atat la nivel personal, dar il vezi si in corporatii sau in politica. Uneori intalnesc oameni care lucreaza pentru firme mari si unii din ei spun ca este amuzant faptul ca orice ar face, pana la urma lucrurile se deplaseaza - considerand si cata energie este consumata de obicei - spre un conflict interior in organizatie. Si asta face viata fiecaruia mizerabila.

- Da, am lucrat pentru o multime de societati media mari, si sunt uimit de razboaiele pe care le vedeam cand treceam prin cateva din birourile lor. Si ei sunt de fapt oamenii care ne arata ce se intampla in lume. Cand vezi lucrul acesta la acel nivel, este usor sa iei vestile mai putin in serios. Este ca si cand ar fi un singur punct de vedere, al unei singure persoane.

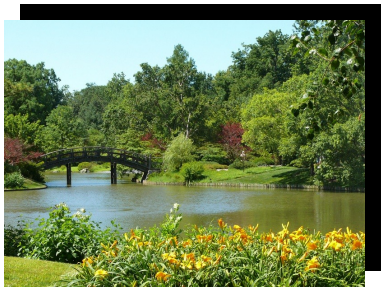
- Da, si uneori vezi acelasi lucru chiar si in organizatiile religioase. Pentru ca religia in multe cazuri este cu adevarat ideologie. Nu condamn toate religiile pentru ca asta nu ar fi corect, dar in mare, oamenii nu au reusit sa se elibereze **de identificarea cu gandirea lor conditionata**. Stiu ca in inima fiecarei religii este adevarul, greu de aflat in unele cazuri, dar este acolo. Ce se intampla cand apare o organizatie? - este amplificarea egoului si a structurii mintii egotice.

- Tu spui – toate religiile – ai cercetat aceste religii: iudaism, crestinism, islam? – Da, mai mult decat altii. Budism, crestinism si mai mult hinduismul. In inima lor, straluceste adevarul. Uneori, trebuie sa privim foarte adanc, dar este acolo. - Am fost surprins si de interpretarea ta data crucii ca un simbol al **„ VOIA TA SA SE FACA, NU A MEA!”** – Este un simbol dualist ciudat. La baza, este un instrument de tortura. Pentru mine, Iisus s-a sacrificat pentru umanitate. Acest om este batut in cuie pe un instrument de tortura, fara niciun ajutor, si lasat in suferinta adanca. Si **in acel moment a venit PREDAREA TOTALA LA CEEA CE ESTE**.

- **,,NU VOIA MEA, CI VOIA TA SA SE FACA, DOAMNE!”** La acel nivel, semnificatia simbolica a crucii s-a schimbat din cea de instrument de tortura intr-un simbol al divinitatii. Ce arata ea, este ca acesta este lucrul cel mai important care sta in calea realizarii a ceea ce esti tu. Suferinta acuta care vine odata cu a fi aici, in acesta realitate fizica, pentru ca oricum , o forma de **DURERE** vine la fiecare. Aceasta poate deveni **O POARTA DESCHISA** spre ceea ce noi i-am putea spune **divinitate.**

- Daca sunteti norocosi, dezastrul vine inainte ca forma fizica sa dispara iar forma psihologica sa se dizolve. Uneori lucrul acesta se intampla printr-o suferinta extrema, cand oamenii pierd totul, sau atunci cand nu mai au mult de trait. Atunci ei sunt confruntati cu o durere extrema, de care nu se poate scapa. **Explicatiile cad in fata suferintei extreme**. Inainte, ei aveau explicatii filosofice sau credinte religioase, dar atunci cand oamenii se intalnesc in fata, cu moartea cuiva drag, sau a copilului lor, sau a partenerului de viata, deodata,... ei cauta o explicatie in credintele lor. ,,Dar... aceasta, nu se putea sa mi se intample mie, eu sunt iubit de Dumnezeu. nu trebuia ca eu sa sufar.” **Mintea, eul, cade.** Explicatiile nu-si mai au rostul. Asa ca, esti in fata unui dezastru pe care nu-l poti explica, si care se pare ca neaga existenta a ceva ce este mult mai adanc.

- Crucea sta intre tine si dimensiunea transcedenta a Iubirii. Dar, ciudat, **ACEASTA CRUCE EXTREMA ESTE SI POARTA DESCHISA SPRE DIVINITATE.** Cineva a sintetizat lucrul acesta astfel: **,,ceea ce te impiedica sa ajungi, este chiar drumul”**. Si **REALIZEZI ASTA ATUNCI CAND NU MAI REZISTI DELOC INTERN LA FORMA PE CARE O IA ACEST MOMENT** – eu ii spun **,,CEEA CE ESTE”, IN ACESTA CLIPA**. Ce ar putea sa fie, un dezastru sau un semnal? Ce se vrea sa mi se arate?



- Un lucru mic sau mare? **Rezistenta** are la baza acelasi fel de mecanism. **Un NU intern la ceea ce este**. Si de vreme ce prezentul este intreg si cu totul in viata noastra**, intreaga noastra viata se desfasoara in clipa de fata**. Oamenii nu realizeaza asta, dar **TOT CEEA CE EI AU, ESTE NUMAI ACEST MOMENT,... INTOTDEAUNA**.

- Pare ciudat sa spui aceste lucruri. **Viata noastra are loc intotdeauna acum!** Nici mai mult, nici mai putin. Dar tocmai de acest prezent, incearca sa fuga majoritatea oamenilor. **Ei sunt mereu undeva intr-un moment din viitor** unde spera ei ca lucrurile o sa fie mai bune, si o sa se simta mai impliniti... atunci... poate. Sau proiecteaza mental ceva in viitor pe care il vad ca fiind problematic, si pe care trebuie sa-l schimbe, pentru ca lucrurile s-ar putea sa mearga prost in viitor, si de aceea ei incearca sa-l modifice de acum. Astfel ei ignora starea de viu care este de fapt **ascunsa in clipa aceasta de acum**. Este un obicei al mintii colective **SA FUGA LA DISTANTA SI SA NEGE SAU SA REZISTE LA CEEA CE ESTE SI APARE IN ACESTA CLIPA. FAC ORICE NUMAI SA NU SE ALINIEZE LA PREZENT.** Si fiecare mosteneste aceasta reactie ca o parte a mintii colective conditionate.

- Ei gandesc sa traiasca cum i- au invatat parintii lor, in scolile lor. Probabil ca mostenesc chiar si structurile mentale ce creeaza acest fel de constiinta. Dar acum se intampla o schimbare

in omenire, o transformare in constiinta, pentru ca **acum trebuie sa se intample**. Daca nu s-ar realiza acum, omenirea probabil nu ar mai supravietui. Disfunctiile mintii umane si conditionarile ei au devenit din ce in ce mai de nesuportat pentru planeta si pentru umanitate. Oamenii nu mai pot trai cu ei insisi mult timp. Si nici planeta nu mai poate trai cu astfel de oameni mult timp! Iar disfunctiile s-au amplificat prin tehnologie.

- Pe cand, inainte, un om putea sa ucida cateva sute de oameni, cu o sabie, daca era luptator, acum, aceeasi disfunctie s-a amplificat. Asa ca acum avem arme de distrugere a planetei: poluare, taierea padurilor, manifestari necugetate ale omenirii ce-si foloseste inteligenta in serviciul distrugerii si nebuniei. Este o ciudata juxtapunere. Omenirea este inteligenta, dar daca te uiti la istorie sau daca urmaresti TV-ul, este si incredibil de stupida.

- Vorbind de arme si de distrugere in masa, ce se mai poate face in legatura cu asta? Ce se va intampla cu trairile noastre, cand noi facem atata rau? Care este solutia alternativa cand unii oameni sunt orientati spre sinucidere, cand tinerii de 9-11 ani, aleg asta. Daca ati avea o putere mare la dispozitie, ce ati face cu ea? – Nu stiu ce as face, pentru ca tot ceea ce stiu ca se poate face acum in situatia actuala, este nevoie de o anumita atitudine. Este foarte greu cand incerci sa privesti lucrurile dintr-un punct de vedere ipotetic. Tot ceea ce putem face acum este sa luam seama la aceasta disfunctie in aspectele ei colective la care s-a ajuns acum.

- Putem vedea, de exemplu, ce se intampla in estul mijlociu cu aceasta nebunie eterna care este conflictul intre Israel si Palestina. Vedem cum fiecare fractiune este total convinsa ca pozitia ei mentala este cea corecta. Si fiecare poate se vede drept o victima a celeilate. Era un scriitor pe care l-am citit, si care spunea ca fiecare parte nu putea recunoaste alta argumentatie decat pe cea proprie, care bineinteles era si cea adevarata. Argumentatia inseamna povestea prin care tu interpretezi realitatea.

- Oamenii au **povesti colective care sunt perspective si pozitii mentale**. Desigur, cand ei iti explica asta tie, ele suna ca si cand ar fi adevarul. Apoi te duci la cealalta poveste, si ei ti-o spun, dar si aceasta suna a fi adevarata. Amandoua perspectivele par a fi corecte. Amadoua pot fi atat de convingatoare in ceea ce afirma ele, reprezentand pozitiile lor mentale si identificarile cu pozitiile mentale, **incat ei nu mai pot vedea nimic altceva**. Aceasta realitate arata ce se intampla in inima omenirii, cata disfunctionalitate este acolo.

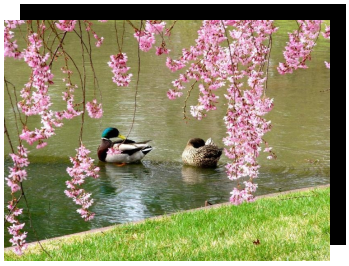
- Si vezi asta exprimata colectiv. Este o imobilitate de a afirma adevarul in constiinta oamenilor. **Sa se ridice deasura polaritatilor**, si sa spuna: iata aceasta este perspectiva noastra, **DAR POT INTELEGE SI CEALALTA PERSPECTIVA , A VOASTRA**. Daca ambele parti pot face asta, si chiar daca numai o parte poate face asta, atunci se va termina cu aceasta nebunie**. EA ESTE PERPETUATA DOAR CAND CELE DOUA PARTI SUNT LA FEL.**

- Poti vedea acelasi lucru, in relatiile personale, sau in mariaj, unde este o stare de conflict. **AMBELE PARTI REZISTA**. Este aceasta **nevoie de a avea mereu dreptate**. Ceea ce in ultima instanta are importanta, este faptul ca **EI SE IDENTIFICA CU GANDIREA. SI NU IES AFARA DIN STRUCTURA GANDIRII – POZITIA LOR MENTALA, POZITIA GANDURILOR**

LOR. **MODALITATEA DE A IESI DIN NEBUNIE ESTE SA RECUNOSTI GANDUL CA FIIND DOAR UN GAND**. **SI SA-TI VEZI CURGEREA GANDURILOR TALE, SA VEZI CA NICIUN GAND NU POATE CUPRINDE INTREGUL ADEVAR IN NICIO SITUATIE, NICIODATA!**

- **Trebuie sa faci un pas in afara gandirii, pentru a vedea asta**. **PENTRU A AVEA CONSTIINTA LIBERA TREBUIE SA IESI DIN GANDIRE**. Unii oameni evadeaza din mintea lor, din suferinta, altii **pasesc in afara gandirii** pentru ca observa cat de disfunctional este gandul. Asa ca, noi vedem acei teroristi care produc atata suferinta unor oameni nevinovati, si ii omoara, aruncandu-se in aer – cum de nu realizeaza ceea ce fac? - Si nu pot vedea asta pentru ca **EI REDUC CELALALTE FIINTE UMANE DIN JURUL LOR LA UN CONCEPT MENTAL.** Si **PUN O ETICHETA MENTALA ASUPRA TUTUROR**, oricum le-ar spune ei, necredinciosi, diavoli.... **ODATA CE AI CONCEPTUALIZAT O ALTA FIINTA UMANA, ACOPERANDU-I FIINTA VIE, ESENTIALA – ACELASI LUCRU FACI SI CU TINE INSUTI.** **Te identifici cu proriile tale concepte despre cine esti tu, pentru ca zici ca ai dreptate, tu esti cel credincios, tu esti in posesia adevarului.**

- **Atunci vei putea initia acte de violenta asupra altor oameni, fara sa mai simti nimic pentru ca deja te-ai desensibilizat, ti-ai acoperit fiinta vie**. Astfel violenta devine foarte usoara cand operezi numai de la nivelul gandirii. **Gandirea, ca si emotia, este foarte distructiva atunci cand insoteste acele tipare de gandire negativa**. Lucrul acesta ii conduce pe teroristi. Si este adevarat ceea ce spunea Iisus cand a fost pus pe cruce ca ,,ei nu stiu ce fac.” In termeni spirituali sunt complet inconstienti. Asta inseamna ca **SUNT IDENTIFICATI COMPLET CU GANDIREA LOR**. **Atunci reduci realitatea la o realitate conceptuala. Si multa violenta apare in acest mod**. Teroristii nu sunt singurii care sunt inconstienti. SUA fabrica o enorma cantitate de armament fara niciun rost. Arme biologice, chimice. Fabrica cele mai diabolice arme. Daca le vor folosi vreodata, va fi iadul pe pamant. De ce fac asta?



- Sunt oameni de stiinta inteligenti, sunt mii,... guvernul se sustine, intretinandu-i pe ei. Care este rostul in a fabrica asemenea arme, daca folosirea lor aduce iadul pe pamant? Nu au deja suficiente arme? Si atunci se aplica afirmatia: ,,ei nu stiu ce fac!” poti vedea inconstienta umana in atat de multe feluri. O putem obsrva asa de clar la teroristi. Uneori este usor sa vezi nebunia la altii, dar **MAI TREBUIE SA O VEDEM SI LA NOI INSINE**.

- Cum putem face asta? Cum ai realizat tu asta? Ei bine, **IN PRIMUL RAND TREBUIE SA ABANDONEZI IDENTIFICAREA** – acesta este primul nivel. De exemplu, eu a trebuit ca eu sa vad cum ma identific cu pozitia mea mentala cand vorbesc cu cineva, cand pun pasiune in ideea sau opinia mea si acea opinie este supusa analizei de cealalta persoana. Dar ea ar putea spune:,,nu ai dreptate, nu este cum spui tu!”. Daca pot **sa-mi observ violenta cu care imi apar pozitia**, de fapt atunci chiar devin mai constient pentru ca **PRIN OBSERVAREA ACESTUI LUCRU, ALTCEVA APARE**, ceva ce nu este gandire conditionata, **CI ABANDONARE DE SINE**.

Fragmentarium realizat de: try_tomeditate@yahoo.com

ECKHART TOLLE 24

- Daca pot sa-mi observ violenta cu care imi apar pozitia, de fapt, chiar atunci devin mai constient pentru ca prin observarea acestui lucru, altceva apare, ceva ce nu este gandire conditionata, ci **abandonare de sine**.

- Ca o opozitie la a spune: ,,nu mai ai dreptate”...

- Da, pentru ca atunci cand oamenii sunt angajati in a avea dreptate, aparandu-si pozitia lor mentala, chiar in clipa aceea a si venit o enorma cantitate de violenta ofensiva. De ce doi oameni devin atat de agitati, in unele cazuri, chiar violenti, atrunci cand apara o pozitie mentala? Pentru ca prin ea, ei isi deriva sentimentul de sine. In acest mod isi creeaza un EU. Si astfel apare disfunctia.

- Oamenii isi deriva sentimentul de sine **prin gandire**. **Mintea este o iluzie**, pentru ca ceea ce sunt ei in realitate este mult mai adanc decat ceea ce gandesc. Si realizeaza aceasta numai atunci **CAND SE DETASEAZA DE GANDIREA LOR SI O OBSERVA.** Cine este cel care este capabil sa observe ca tu te identifici cu o pozitie mentala? Cine sau ce este cel din interiorul tau, care este capabil sa constate violenta emotionala ce vine odata cu momentul in care tu incepi sa iti aperi propria pozitie?

- Te poti intreba: ,,Oh, ce se intampla? Pe cine apar eu? **Tu aperi un sentiment de sine iluzoriu si structura ta mentala.** Aceasta disfunctie grava, care ar putea parea inofensiva cand este privita la o scara mica, este aceeasi disfunctie care ii conduce pe teroristi. Numai tu insuti poti sa-ti dai seama de asta. Si daca intelegi, vei vedea radacina ignorantei umane si a nebuniei: **IDENTIFICAREA CU GANDIREA**. Iar **DIN MOMENTUL CAND O VEZI ESTI DEJA CU UN PICIOR IN AFARA EI. A OBSERVA** acest lucru, nu mai este o parte a disfunctiei. Cu alte cuvinte, cand vezi ca esti nebun, atunci nu mai esti nebun.

- Acest lucru nou apare acum la oameni. Uneori ii spun constiinta neconditionata. Dar in acelasi timp este un camp al linistii, care te ajuta sa vezi radacinile furtunoase ale mintii umane. Odata ce a aparut este un proces care nu mai poate fi dat inapoi. El creste din ce in ce mai mult, iar **tu devii din ce in ce mai putin identificat cu structura gandurilor tale.** Iar apoi gandirea nu mai este disfunctionala. Este chiar minunata si ea va putea fi folosita pentru scopuri de ajutorare.

- Este ceva deosebit **sa nu mai cauti o identitate cu structura gandurilor**, pentru ca acum sti, ca cine esti tu se afla mult mai adanc in interiorul tau. **TU ESTI FARA CUNOSTINTE, MAI PRESUS DE GANDIRE**. **TU ESTI LINISTEA**, care este mai profunda decat gandirea si mult mai vasta decat gandul. Noi ii spunem ,,liniste”, dar nu este decat un

cuvant. L-am redus la ceva. Da, este mult mai mult decat atat**! ESTI CONSTIINTA INSASI, NECONDITIONATA**, ce este esenta fiecarei fiinte umane.

- Este acea stare de deschidere in care intalnesti pe cineva – acel moment de atentie constienta, in care **NU O ETICHETEZI MENTAL, SI NICI NU O JUDECI. IN CLIPA ACEEA DEJA ACTIONEZI ASUPRA OAMENILOR CA UN CURENT SAU O CONSTIINTA DESCHISA**. **Aceasta poate sa schimbe total relatiile umane**. Cand constiinta prezentei opereaza intre oameni, ei nu mai sunt deloc dominati de structurile mentale. La un nivel adanc, aceasta este de fapt **IUBIREA**. Si **e singurul mod prin care Iubirea poate patrunde in aceasta lume!**

- Cum stau lucrurile pentru tine, zilele astea,... esti foarte ocupat? Atatea lucruri iti atrag atentia acum, cum te descurci? – Ei bine, cartea mi-a aparut acum doi ani si bineinteles viata mea externa s-a schimbat dramatic. Au fost multe calatorii si prelegeri. Obisnuiam sa traiesc o viata foarte linistita si acum este opusul ei. Sunt acolo afara, in lume, mai tot timpul. De fapt ma bucur de asta dar cred ca am inima unui pustnic asa ca imi place sa-mi iau uneori si un ragaz, cand nu calatoresc sau cand nu vizitez oameni, atunci **STAU SINGUR IN LINISTE**.

- Sunt uimit cum au primit oamenii cartea. Niciodata nu m-am asteptat sa fie astfel primita. Stiam ca o sa fie in circuit, un timp. Credeam ca va fi apreciata cu incetul, dar vad ca este cunoscuta foarte repede.

- Ce gasesc oamenii in ea,... care sunt invataturile pe care le descrii in carte si in prelegerile tale? – Esenta, baza invataturii este aceea ca o stare diferita de constiinta este posibila acum pentru oameni. Starea de constiinta care este considerata normala si care a construit istoria omenirii de mii de ani, nu este singura stare posibila de constiinta. Si nu este nici ceea mai avansata stare posibila pentru oameni.

- Nu este nimic nou. Toti marii invatatori si toate invataturile au punctat acest lucru, ca starea normala de constiinta este extrem de deficienta. Ea era numita in vechile invataturi – **suferinta.** Buddha i-a spus suferinta, Iisus i-a spus pacat si luzie, iar hindusii – stare de iluzie. Astfel, toti invatatorii din vechime au fost de acord ca, starea normala de constiinta a omului este asa cum i-am spus, **o stare de insuficienta**, o nebunie. Fiecare poate vedea asta la ei insusi, sau daca se uita la isteria umana, 90% este asa, iar cand te uiti cu obiectivitate, ea este isteria nebuniei colective, avand o enorma cantitate de suferinta cauzata de oameni altor oameni sau lor insisi si altor specii.

- A doua parte a invataturii este aceea ca este posibil sa intri in momentul prezent. Numai ca poti sa realizezi asta, neavand nevoie de viitor pentru a ajunge apoi cine stie cand la o stare dorita de constiinta, ci **DOAR INTELEGAND CA NOUA CONSTIINTA NU ESTE CONDITIONATA DE TIMP**. Caracteristica principala a vechii constiinte este aceea ca **este dominata de trecut si de viitor**, cu alte cuvinte **de timp**. Daca observi cum functioneaza mintea ta, vei vedea ca mai niciodata nu se afla in prezent. **Mintea este intotdeauna**

angajata in proiectarea viitorului, gandindu-se la asta continuu, si incercand sa ajunga la el sau sa reinvie trecutul.

- Toate invataturile vechi sunt de acord ca starea normala de constiinta este, asa cum i-am spus - **o stare de nebunie**. Vechea stare de constiinta este o identificare cu procesele de gandire. Acum, ce inseamna asta? Sa te identifici, inseamna **sa obtii sentimentul de sine, a ceea ce esti tu, din miscarile gandurilor**,... ceea ce **este a fii captiv complet in zgomotul mintii, si sa-ti obtii identitatea prin zgomotul mental**.

- Atunci, **intregul sentiment de sine este derivat din gandire**, ceea ce inseamna forme, imagini,... despre ,,cine sunt eu", si ,,acesta sunt eu", iar **ACEASTA IMAGINE ESTE INTOTDEAUNA NESATISFACATOARE** chiar si pentru aceia care sunt foarte optimisti. Imaginea de sine a micului Eu, asa cum i-am spus, este **un sentiment de sine fabricat mental** - **EGOUL ESTE INTOTDEAUNA NESATISFACATOR**. Acest sentiment de sine **ARE NEVOIE DE CONFLICT PENTRU A SIMTI CA EXISTA**. **El nu poate tolera o perioada prea lunga de non-conflict** pentru ca micul EU, pentru a exista, depinde de **sentimentul separarii**.

- El se defineste pe sine ca EU, si nu altul care nu sunt EU. Asa ca,... **cu cat pot fi mai mult in conflict** cu cel care nu sunt, **cu atat mai puternic devin EU** – ultima iluzie – si astfel obtin sentimentul de sine. Egoul iti spune mereu ca vrea sa iasa din conflict, **DAR DE FAPT NU VREA DELOC ASTA**. El cauta fericirea, dar este construit intr-un asa mod incat starea de fericire pe care el spune ca o cauta **NU I SE PERMITE NICIODATA SA O GASEASCA**, pentru ca **SUPRAVIETUIREA LUI DEPINDE TOCMAI DE CONFLICT, SI DE SUFERINA**. **EL ARE NEAPARAT NEVOIE DE ELE PENTRU A EXISTA. IAR FARA ELE AR DISPAREA.**

- Atunci s-ar putea sa se atinga starea de abandonare a sinelui, o stare non egotica, dupa care sa fii impins inapoi? Poti ajunge intr-o stare foarte avansata, dupa care egoul isi aduna iarasi toate fortele lui. **Cum se poate scapa de el?** – Mai intai de toate, este adevarat ca poti sa atingi o stare deosebita si dupa aceea sa cazi inapoi pentru ca **PACEA ESTE ASA DE PERICULOASA PENTRU EUL OBTINUT PRIN IDENTIFICAREA CU MINTEA**.

- Ori, singurul lucru care trebuie facut este **SA REALIZEZI** ca nefericirea, insatisfactia si nemultumirea care par a fi cauzate intotdeauna de factori externi... nu sunt produse de exterior – asta este doar o iluzie. Aceste stari de proasta dispozitie **SUNT CONSTRUITE DE STRUCTURA MINTII EGOTICE** si chiar asta este si esenta vechii constiinte. Este un lucru uimitor faptul ca **ORIUNDE TE VEI DUCE, ACELE STRUCTURI ALE MINTII VOR FI PESTE TOT CU TINE**.

- Te poti duce pe insula cea mai paradisiaca sau pe o planeta unde sa fie raiul, dar si acolo vei duce cu tine structurile mintii egotice **SI ELE VOR TRANSFORMA RAIUL IN IAD**. **Este un pas enorm aceasta intelegere**,... este un pas enorm, in realizarea faptului ca toata nefericirea, nemultumirea si conflictul majoritatii oamenilor **VINE MAI MULT DIN STRUCTURA MINTII NOASTRE EGOTICE DECAT DINTR-O CAUZA EXTERNA**.

- **Atunci cand vezi foarte clar asta,... si care este originea acestei stari de neeliberare, chiar acest lucru este inceputul eliberarii**. Este de fapt, chiar inceputul unei noi stari de constiinta. S-ar putea spune ca atunci cand esti capabil **sa fii martor la activitatea mintii tale**, in loc sa fii total identificat cu ea, inclusiv cu emotiile generate de minte - pentru ca ele nu sunt altceva decat reflexia in corp a ceea ce gandeste mintea - inseamna ca deja a aparut in tine o stare deosebita de constiinta, complet diferita de cea veche.

- Apoi **poti urmari cum apare nemultumirea si nefericirea**, si asa te uiti mai adanc – si atunci vei vedea motivul ascuns. Cauza este **NEGAREA SAU REZISTENTA ORI LUPTA IMPOTRIVA CLIPEI DE FATA**. **ACESTA ESTE MOTIVUL, CARE CONSERVA NEFERICIREA - ESTE REFUZUL DE A ACCEPTA VIATA TOTAL, ASA CUM VINE EA ACUM SPRE TINE, SI A SPUNE DA MOMENTULUI ACESTA, FARA NICIUN COMENTARIU INTERN**! Asta-i tot!

- **Din clipa in care spui DA la ceea ce este, din acel moment nu-i mai rezisti deloc vietii, si nu i te mai opui, pentru ca viata este intotdeauna acum**. Neacceptarea a ceea ce este, si vine spre tine - indiferent ce forma ia clipa aceasta - sta la baza sentimentului de sine egotic pentru ca atunci el creste puternic prin lupta si rezistenta si spune:... NU, nu, nu!... Astfel sentimentul a cine sunt eu se intareste. Iar **iluzia creste mai tare, si egoul devine mai invartosat,... si suferinta este mai mare**. Toate merg impreuna.

- Egoul iubeste asta. Asa ca, nu este surprinzator, ca daca te uiti la istoria omenirii, vei vedea cat de nebuneasca este, si vei putea astfel observa originile acestei nebunii - structura mintii umane. Ea a creat acest iad pe pamantul nostru, **CARE DE FAPT ESTE UN PARADIS**. Deci ca **sa simt momentul prezent**, trebuie sa gasesc o modalitate sa traiesc ceea ce n-am simtit pana acum niciodata. Trebuie sa ma duc dincolo de pretentii sau de perdeaua care imi acopera inima, si sa trec cumva de ea, pentru a ajunge acolo in locul acela unde **SA POT PRIVI GANDIREA**.

- Da, adeseori negam ceea ce vine spre noi in clipa asta, nedorind deloc sa se intample lucrul acesta, ceea ce de fapt include si ce se desfasoara in interiorul tau. In acest moment este nevoie de **a spune un DA total, la orice emotie ar putea fi acolo sau la ce stare interioara ai atunci, si sa spui complet DA la orice forma imbraca o situatie exterioara, acum, in acest moment, indiferent cat de greu ti-ar fi sa o accepti total**. **Este prea tarziu sa lupti cu ea pentru ca deja este! Si nu poti lupta cu ceea ce este!**

- Nu poti face altceva decat sa actionezi in sensul **acceptarii a ceea ce vine spre tine acum**.. **Actiunea care apare din aceasta acceptare este foarte puternica.** Actiunea ce vine dintr-o stare de rezistenta si negare, atunci cand spui NU la ceea ce se intampla

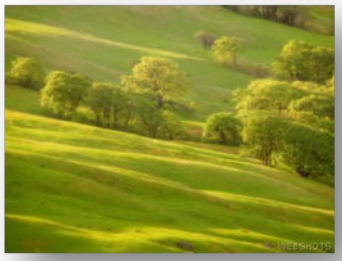
chiar in clipa aceasta, in fata ta - si ea poate sa fie incarcata uneori cu multa energie - este contaminata cu o negativitate grea. Ea a aparut din faptul ca s-a spus NU, si este acolo pentru a intari sau apara sentimentul de sine egotic. Asa ca, **orice actiune se iveste din aceasta stare, o putem numi in termenii din est – karmica - si va produce mai multa karma si suferinta**.

ECKHART TOLLE 25

- **Din momentul in care spuneti DA la ceea ce este, nu mai rezistati deloc vietii**, pentru ca viata este intotdeauna acum. O schimbare foarte radicala in constiinta umana este posibila astazi, dar cand spun asta, mintea egotica va apare imediat si va spune: ,,ok, voi atinge acel lucru, candva in viitor.” Egoul va proiecta o stare de perfectiune pe care eu ,,o voi atinge undeva, in viitor.” Si ma voi stradui in acea directie spre a obtine acel lucru.

- Asta inseamna ca a luat mesajul eliberarii si l-a incorporat in vechile lui structuri spunandu-si: ,,candva in viitor, voi fi OK si complet implinit si intreg. Dar trebuie sa ajung acolo! Deocamdata sunt nefericit pentru ca nu am ajuns inca in acel loc!” Atunci cum putem intra in prezent?

- Este o intrebare foarte buna**. IN CLIPA IN CARE OBSERVI ceea ce fac emotiile tale mentale, URMARIND CE SE INTAMPLA IN INTERIORUL TAU, chiar in clipa aceea starea de prezenta se ridica deja.** Poti sa observi toate astea, … cat de zgomotoasa iti este mintea. Atunci **cand esti constient de asta**, asa, deodata, … cand ai aceasta abilitate de a vedea toate acestea, inseamna ca deja ai iesit din inlantuirea starii marginite temporare. Ceva foarte diferit apare atunci. I-am spus starea de prezenta.



- Cineva ar putea spune ca nu stie cum sa atinga aceasta stare de constiinta careia i-am spus, prezenta: **A FI COMPLET AICI SI ACUM, CU TOTUL**, …Este o stare de inalta alerta. Unii oameni au experimentat-o in anumite situatii, accidental, in momente de mare pericol. Acest lucru ar putea fi ceva bun, daca iti amintesti ca ai fost intr-o stare de trezire, cand **era si o absenta a gandirii si a zgomotului mental**, deci o stare de prezenta intensa – alerta.

- Oamenii care urca muntii sau sunt angajati in activitati periculoase iubesc acest simtamant. Este singurul mod in care ei pot simti aceste lucruri. Daca s-ar afla cu mintea in trecut sau in viitor, in timp ce urca un perete abrupt, probabil ca nu ar avea nicio sansa sa supravietuiasca, mult timp. Asa ca, in unele situatii sunteti impinsi fortat spre o stare de prezenta si aceasta este asa de vie si de plina, incat vechiul simtamant devine foarte nesatisfacator.

- De obicei, oamenii vor sa se intoarca inapoi si sa aiba mai multe exepriente pentru a ajunge la ea...

- Da, dar este o situatie foarte limitata, daca singurul loc unde poti fi in aceasta traire, este atunci cand esti angajat in activitati periculoase. De fapt riscul este foarte mare incat aici se poate intampla si chiar sa cazi de pe munte. Sunt vesti bune ca aceasta constiinta careia i-am spus prezenta deja apare acum in destul de multi oameni. Asa ca **ESTE NEVOIE SA O**

TRAIESTI acum, si de aceea apare intrebarea: ,,cum pot s-o fac sa se intample?” Nu putem. **E DESTUL SA FII DESCHIS FATA DE CLIPA DE FATA, SI SA O ACCEPTI ASA CUM VINE EA, INDIFERENT DE MODUL CUM SE PREZINTA SI CUM ESTE, SI ATUNCI, SE VA INTAMPLA CU MARE USURINTA.** Cu greu, unii dintre noi sunt capabili sa aiba marele moment de realizare.

- Unii da, pot, dar asta nu este necesar. In mod treptat vine si o simtire care este mai mult liniste interioara decat zgomot, o stare in care activitatea mentala devine secundara. Tot zgomotul mental nu mai are deloc puterea sa adune si sa concentreze atentia ta asa de total incat si tu sa te identifici cu el in mod complet. Atunci incepi **SA FII CAPABIL SA VEZI GANDIREA**, nu ca lucrul cel mai esential, si atunci realizezi ca **TOATE PROBLEMELE CU CARE TE CONFRUNTI TU SI MAJORITATEA OAMENILOR SI CARE TE APASA SUNT DE FAPT DOAR ZGOMOT MENTAL.**

- **NU ESTE NICIO REALITATE IN NICIO PROBLEMA**! Nu vreau sa spun ca incercarile nu exista in viata. Ele vin, in continuare, dar singurul mod in care pot exista este in prezent si el este singurul loc unde poti fi fata in fata cu provocarile, actionand acum sau predandu-te la ceea ce este. Si aceasta nu este o problema. Poti verifica singur lucrul asta, intebandu-te: ,,ce problema am eu in acest moment?”

- Cand iti pui aceasta intrebare, mintea devine linistita, iar tu realizezi ca **acest moment este de fapt minunat, pentru ca toate clipele prezente sunt minunate.** Chiar daca ele nu arata a fi deosebite la suprafata, daca devii destul de linistit, atunci momentul prezent va avea intotdeauna o stare adanca, de bine, dedesubtul aparentei externe a ceea ce se intampla in acea clipa, pentru ca cea mai mare putere a fiintei tale este inseparabila de ceea ce ii spunem noi prezent. Da fapt, prezentul este puterea constiintei noastre nemarginite care este mai presus de ganduri, si mai presus de formele ce apar din ea.

- Ceea ce spuneti ar putea sa sune chiar foarte familiar cuiva care studiaza tehnicile de meditatie Vippasana, utilizand practica privirii respiratiei si doar luand seama cum apare ea. Aduceti un mesaj inrudit cu acesta sau este diferit de ceea ce cineva ar putea experimenta practicand aceasta tehnica?

- Esenta mesajului lui Buddha a fost chiar asa. Metodele de meditatie sunt indreptate spre aducerea starii de prezenta, cu toate ca nu a folosit niciodata aceste cuvinte. Dezavantajul oricarei tehnici, chiar daca ocazional ar putea merge dar, in final **DOAR CAND ABANDONATI TEHNICA, DE ABIA ATUNCI ABANDONATI DE FAPT TIMPUL, SI VA ELIBERATI** !

- Este un capitol in carte care se numeste ,,Corpul interior “.Unii spun ca este o tehnica minunata, dar ceea ce numesc ,,corp interior” este de fapt **SA SIMTI TOT TIMPUL campul de energie care trece prin trupul tau**, fizic. Campul de energie invizibil, prezenta

animata, se afla in fiecare celula a corpului. Constiinta de a fi si de a ocupa trupul chiar atunci cand esti angajat in activitati sau cand vorbesti ori asculti – si atunci **sa ai atentia orientata asupra energiei interioare a corpului.**

- Nu-i pot spune tehnica pentru ca este prea simpla. Stejarul cand isi simte radacinile adanc inradacinate in pamant **NU PRACTICA NICIO TEHNICA**. **ESTE O STARE DE A FI** **Si ea este natura noastra, nu avem nevoie sa o invatam, asta suntem noi in esenta**. Si nu sa te retragi continuu in identificarea cu zgomotul mental, ci simplu, **SA ACORZI ATENTIA TA CAMPULUI DE ENERGIE INTERIOR**, al corpului. Cu alte cuvinte, **sa simti trupul**, cum dinauntru te mentine prezent. **SA FII PREZENT, ESTE CU ADEVARAT TOT CEEA CE ESTE NEVOIE.**

- Daca vrei sa-i spui acestui lucru tehnica, este minunat, dar **este asa de simplu incat nu este ceva anume de facut**. Daca locuiesti corpul si **esti deschis starii de prezenta** atunci ea va deveni o stare a intregii tale fiinte. Devii prezent cu fiecare celula a trupului tau. Simti aceasta stare de alerta si de prezenta vie in picioarele, bratele si in pieptul tau, in tot corpul. Este o stare a intregului. Si **esti prezent in acea stare de liniste treaza**, si ceea ce este nevoie sa se intample, va veni din aceasta stare.

- Cu alte cuvinte, constiinta adevarata opereaza deja, si nu mai actioneaza deloc mintea umana zgomotoasa, conditionata si limtata ci o inteligenta mult mai mare. Inteligenta ce curge prin corp, este cu mult mai mareata, decat cea a mintii inconstiente. Astfel te conectezi cu aceasta inteligenta divina.

- Intreaga natura, frumusetea florilor, … totul se dezvaluie intr-o completa liniste. Apoi, **intreaga ta viata poate fi o expresie a acestei iubiri care imbratiseaza totul.** Atunci nu mai esti deloc micul EU, incercand sa supravietuiasca sau sa reuseasca, si mereu incercand si tot incercand, **IN LOC SA DEVINA O EXPRESIE A ACELEI CONSTIINTE**, acea inteligenta vasta, care tine tot universul, si sa realizezi ca tu esti mult mai maret decat ti-ai putea imagina cu micul tau EU, ce incerca sa devina marele Eu.

- Aceasta este starea care tocmai da viata corpului. El devine o ancora pentru a sta in prezent. Este deasemenea punctul de intrare in acea stare a linistii interioare, minunate **unde zgomotul mental inceteaza** si tu intri astfel intr-o stare de inalta constiinta, lipsita de zgomot. Lucrul minunat este faptul ca inteligenta infinita opereaza **FARA ZGOMOT PRIN TINE.** Cand tu nu mai esti strabatut de niciun zgomot mental, atunci ea curge prin tine, simplu si firesc!

- Oamenii cred ca acea inteligenta este asociata cu gandirea. Gandirea este doar un mic aspect al acestei inteligente, dar toata inteligenta, intreaga natura, copacii, cresc intr-o completa liniste. Embrionul **CRESTE IN LINISTE** in uter**. EL NU FACE NICIUN ZGOMOT**. **INTREAGA NATURA, FRUMUSETEA FLORII, SE DAZVALUIE INTR-O COMPLETA PACE.** Galaxiile **EXISTA INTR-O TOTALA LINISTE** si cu toate acestea este o incredibila activitate acolo, asa ca toate acestea sunt expresii ale inteligentei care lucreaza in liniste.

- Se intampla si in oameni ca aceasta inteligenta mareata care este in interiorul nostru sa opereze in liniste. Aceasta este starea de prezenta care e inseparabila de linistea interioara. Ea devine spatiul unde locuiti, casa voastra. Puteti sa ganditi cand aveti nevoie. **Gandirea care apare astfel din liniste**, va fi in serviciul acelui camp adanc de pace, al fiintei, care nu mai serveste gandirea despre sine. Si **NU MAI ESTE NICIUN EFORT, NICIO INCERCARE IN A DETERMINA SA SE INTAMPLE CEVA.** Chiar s-ar putea sa se intample opusul unui lucru. **ESTE SIMPLU, O STARE DE DESCHIDERE SPRE CEEA CE VINE PENTRU CA VREA SA SE INTAMPLE.** Unii oameni citesc cartea si experimenteaza transformarea interioara. Pentru ca este acolo o energie care vine odata cu cuvintele si care declanseaza aceasta stare. Este ca si cand ai spune: ,,nu-ti amintesti?" Ori oamenii citesc cartea si realizeaza ca **ATUNCI APARE IN EI, SI DINAINTEA LOR, CEVA MINUNAT CARUIA NU I-AU DAT UN NUME. -** Unii vin si la conferintele tale si o experimenteaza sau spera sa o experimanteze.

- Da. Este foarte util sa fii in campul energetic al prezentei. Nu este vorba de cuvinte. Unii vin la toate discutiile mele. Ei ma asculta de multe ori. De obicei vorbesc intotdeauna cam de aceleasi lucruri. Asa ca, dupa un timp nu mai vin pentru informatia sau cuvintele spuse acolo. Ci vin pentru campul de energie a prezentei si cu greu pot asculta cuvintele. Este ceva anume, pe care tu il vezi ca vine de la tine?

- Depinde ce inseamna pentru tine ,,tu". Nu vine de la mine. Ele vin prin mine. E ceva acolo, mai adanc. Este o miscare a constiintei. Vreau sa spun ca forma care sunt este ca o fereastra pentru constiinta – lumina vine prin deschiderea ei. Unii vin la discutii cu o ora mai devreme, pentru ca vor sa fie aproape de mine, nu sa fie langa forma care sunt eu, dar sa fie cu lumina. Nu este altceva mai mult de facut cu fereastra.

- Este ceva ce vine din mine si nu sunt eu, ci se intampla prin mine. Dar, ar fi mai adevarat sa spui ca aceasta constiinta care opereaza prin mine este de fapt acela ce sunt, nu eul care este forma fizica si oamenii il pot vedea. Acea constiinta este acela ce esti tu. Asa ca, atunci cand ei vin, uneori de pe tot globul, la o discutie, de fapt nu vin ca sa ma vada sau sa ma auda. Ci vin ca sa fie cu ei insisi, pentru prima oara sa fie complet cu ei insisi, iesind din conditionarea si identificarea cu zgomotul mental si cu emotiile, si in mod simplu sa fie cine sunt ei cu adevarat.

- Dupa ce isi amintesc ca **SI EI SUNT NIMENI**, dupa acea pot sa revina la ego. Este ciudat ca au nevoie sa calatoreasca un drum lung ca sa fie cu ei insisi, dar se poate. **Apoi, dupa un timp, nu mai ai nevoie sa calatoresti deloc pentru a fi cu tine insuti.**

- Deci, speri ca oamenii sa nu simta ca au venit la tine pentru a obtine aceasta experienta? – Nu, pentru un timp este folositoare, dar dupa asta **este nevoie ca totul sa se intample din interior**. Este minunat atata timp cat simt ca este util sa aiba o reflexie externa a ei, dar sa nu devina dependenti de ea. Le spun atunci, sa plece un timp, astfel incat sa nu devina dependenti. Acum, cu aceste discursuri ce au devenit mai numeroase, nu mai pot spune

asta, asa ca trebuie doar sa am incredere ca va fi minunat si ca ei nu vor mai deveni dependenti.

ECKHART TOLLE 26

- Cuvintele sunt folositoare aici, pentru ca vreau sa punctez ca **aceste lucruri trebuie sa fie traite**! Acea stare de constiinta are nevoie sa apara in fiecare moment, si nu conteaza in ce activitati sunteti angajati, sau cand viata va provoaca. Acesta este intotdeauna testul care arata cat de departe sunteti de starea de constiinta dorita. Depinde de modul in care rezolvati provocarile, chiar daca vechea minte reactiva apare din nou, se poate ca aceste provocari sa va impinga spre a fi mai mult prezent.

- **Provocarile sunt lucruri minunate**. Cu fiecare provocare vine si oportunitatea de a fi intens prezent si atunci actiunea se va intampla daca este nevoie. Tu vezi invatatori care se opun adularii si aprecierii lor facute de ceilalti, fara sa fie insa agresivi sau sa participe la aceste lucruri.

- Mult mai multi oameni sunt capabili sa devina acum mai prezenti cu fiecare provocare careia ii fac fata. Cu alte cuvinte, ce se intampla cu mintea care priveste in trecut si judeca ca ceva ca fiind rau sau negativ si vrea apoi sa scape de acel lucru sau este suparata pe el si ii rezista, apoi lupta si neaga, si deodata aceeasi schimbare aduce o stare de adanca pace si spirit viu. Si atunci actiunea apare, si este exact ce trebuie pentru acel moment in acea situatie, si nu mai poate actiona deloc mintea reactiva cu vechile ei conditionari.

- Aceasta este o provocare la care fiecare invatator spiritual trebuie sa faca fata la un moment dat. La unii, egoul revine, pentru ca sunt bombardati mereu cu proiectii care spun ca ar fi speciali. Iar egoul intotdeauna crede despre el ca este special chiar in situatii minunate sau in mizerie. Problemele mele, realizarile mele, esecurile mele, suferintele mele sunt speciale. Pericolul este ca la acel nivel el incepe sa creada ca forma – eu - este speciala. Desigur, acesta este si inceputul sfarsitului acestui invatator spiritual.

- Am avut o existenta foarte singuratica multi ani, **fiind un nimeni**, in ochii lumii. Cateodata, cativa oameni veneau la mine pentru o invatatura. Dar nu multi. Eram fericit sa fiu nimeni si inca sunt nimeni, dar acum in ochii lumii am devenit cineva. Cand voi uita asta, ca sunt un nimeni, atunci acest lucru va fi reintoarcerea la ego. Este o provocare, dar pe departe este ceva minunat. Acum nu cred ca am devenit cineva**. PUTEREA CARE VINE PRIN ACEASTA STARE DE A FI NIMENI ESTE FOARTE INTENSA SI MINUNATA. Este minunat cand nu mai este niciun eu cu care sa ma identific** – **ACEASTA ESTE ADEVARATA PUTERE ASUPRA LUMII. E FANTASTIC!**

- Deci asta iti este meseria**, SA FII UN NIMENI**. – Da, asa este. Este un paradox de dorit. Dar, nu simt nicio diferenta in interioarul meu fata de cum ma simteam acum cativa ani cand am fost un singuratic. Inca ma simt la fel in interior. Si, nu am o imagine mentala despre mine, de invatator spiritual. Cand oamenii pleaca si raman singur, chiar ca nu mai este nimeni

acolo. Este doar o stare de liniste. Nu port in interiorul meu imaginea despre mine de invatator spiritual. Daca nu ar fi asa, acest lucru ar putea fi inceputul suferintei mele.

- Traim intr-un timp incredibil, un moment in care din ce in ce mai multi oameni se trezesc la viata, in campul Fiintei care este disponibil acum, pentru toti. In aceasta clipa te trezire, suntem gata sa abandonam derivarea sentimentului de sine din continutul gandirii si sa ne descoperim pe noi insine ca ceva mult mai maret si mai minunat decat acest ego.

- Multe mii de ani, am trait indentificandu-ne cu mintea conditionata, si derivand din ea in ultima instanta sentimentul de sine iluzoriu, ,,un mic eu", intotdeauna in lupta, trematorsi nelinistit si mereu in conflict cu sine insusi si cu ceilati. Acum suntem pentru prima data, mult mai multi oameni deschisi, in starea noastra naturala de ,,Sine", una cu Fiinta – realitatea vasta a constiintei sau inteligenta universala in sine, pentru care mintea ganditoare este doar un mic aspect. Aceasta este **REALITATEA LINISTII INTERIOARE** din care toate lucrurile apar si care dau valoare vietii: creativitatea, pacea, sentimentul de viu, bucuria, dragostea.

- Fiecare trezire la **starea neconditionata** apare in moduri diferite. Experienta ta a fost o trezire spontana. A mea o trezire initiala, iar apoi o calatorie de multi ani in care a trebuit sa inteleg si **SA DAU DRUMUL MINTII CONDITIONATE SA SE DUCA**. Pentru majoritatea oamenilor, este un proces gradual, asa cum l-ai trait si tu -Aceasta dimensiune apare din interior. Ea vrea sa apara. Pentru mine s-a intamplat deodata, la varsta de 29 de ani. Eram la mijlocul unei depresii suicidare, contempland cum ma omoram singur. Gandul ,,ca nu mai pot sa traiesc cu mine insumi deloc", mi se tot repeta in minte. Apoi, deodata, am devenit constient de ciudatenia acestui gand. Daca eu nu mai pot trai cu mine insumi, ar trebui sa fie doi de mine...

- In acel moment constiinta mea s-a retras din identificarea cu nefericirea, cu sinele puternic conditionat si foarte tematorDe. Retragerea trebuie sa fi fost atat de completa incat acest fals si plin de suferinta eu, a cazut complet, asa cum scoti dopul dintr-o jucarie ganflabila. Ceea ce a ramas a fost natura mea adevarata care este intotdeauna prezenta: **,,eu sunt",** constiinta in forma ei pura inainte de identificarea cu forma. M-am trezit in urmatoarea zi intr-o stare de fericire, care venea si se ducea. Dar de atunci, o stare constanta de pace a inceput sa fie prezenta in mine.

- Care este obstacolul major pe care-l vezi tu, pentru a atinge constiinta neconditionata? **– SA NU FII CAPABIL SA TE OPRESTI DIN GANDIRE! ACEASTA ESTE O NENOROCIRE INGROZITOARE**, dar noi nu realizam asta, pentru ca aproape fiecare sufera din cauza acestui lucru. Asa ca gandirea nelinistita este considerata normala. Acest zgomot mental continuu va impiedica sa gasiti acea realitate a linistii interioare care este inseparabila de fiinta eterna care sunteti de fapt. Si deasemenea creeaza un sine fals, mental, care produce o umbra de frica si suferinta.

- Pentru mine, mintea conditionata era plina de frica. Eu chiar **AM INCEPUT SA O OPRESC SI SA EVADEZ DIN EA.** Asta m-a facut **SA MA RETRAG SI SA MA DECONECTEZ DE VIATA.** Si asta a inceput sa se intample numai atunci **cand am fost capabil sa vad gandurile, numai in clipa aceea am putut deveni din nou linistit si deschis vietii**.

- **SA TE DESCHIZI VIETII INSEAMNA FAPTUL DE A NU MAI INTERPRETA MOMENTUL PREZENT IN NICIUN MOD! Aceasta este starea de eliberare**. **CAND POTI LASA ACEST MOMENT SA FIE CEEA CE ESTE, FARA SA MAI FIE NEVOIE SA IL ETICHETEZI DORIND SA FIE DIFERIT DE CEEA CE ESTE, ATUNCI TE DESCHIZI CATRE O VASTA PUTERE CARE SE SCUNDE IN MOMENTUL PREZENT.** A fost dintotdeauna acolo, dar a fost acoperita, si de aceea nu ai cunoscut-o. Acest lucru nu are nimic de a face cu circumstantele din viata noastra, din acel moment. De fapt, pentru multi oameni se intampla, tocmai atunci cand circumstantele exterioare sunt etichetate ca fiind ,,rele". Atunci apare uneori o cadere brusca a mintii, o relaxare totala, si nu mai poti prelucra nimic. Ai un vid complet in cap. **Si totul se intampla datorita simplului fapt ca TU AI PERMIS ACESTUI MOMENT SA FIE CEEA CE ESTE!**

- In cartea mea intru in detalii pasionante despre constiinta de sine care pentru mine este poarta de intoarcere in fiinta. Pe masura ce oamenii **DAU VOIE PROBLEMELOR VIETII LOR SA SE DUCA** si incearca sa cultive constiinta de sine, ei se trezesc din nou la bucuria pura care este continuta in momentul prezent.

- **Sa ai constiina Sinelui** este poarta de intrare in clipa aceasta, in starea de prezenta. Ceea ce implica faptul ca in acest moment de trezire lucida, mintea a devenit linistita. Aceasta este starea de constiinta libera de gandire. **Ea este cel mai pretios lucru care vi s-a putut intampla vreodata!**

- Unii oameni o experimenteaza accidental intr-un moment de pericol, frumusete, sau epuizare fizica. Acum, noi realizam faptul ca putem sa alegem constient sa intram in aceasta stare. In cazul meu, cand m-am trezit, unul din cele mai dificile lucruri pe care a trebuit sa le depasesc a fost deschiderea si inchiderea in minte, omiterea si uitarea. **Experimentand starea de fiintare si apoi doar urmarind mintea conditionata** cum intra cu totul din nou in probleme, atunci m-am intristat.

- Problemele sunt incluse in structura adanca a mintii conditionate. Pentru a supravietui si a mentine controlul, mintea are nevoie de probleme. Ea nu va spune niciodata asta in mod deschis. Va spune doar ,,vreau sa scap de probleme", dar intotdeauna va crea noi si noi probleme. Un mod la indemana de a scapa de legaturile mentale este atunci cand observati ca apar problemele - sa va intrebati: ,,care este problema in acest moment? Apoi sa deveniti atent la realitatea acestei clipe si sa vedeti daca problema mai are vreo realitate in momentul de fata.

- Si de obicei nu are. Acum pot sa-mi privesc zbaterea mintii cu multa intelegere. Cred ca motivul pentru care **POT VEDEA ASTA FOARTE CLAR ESTE FAPTUL CA INIMA MEA ESTE DESCHISA SPRE LUCRUL ACESTA.** Am o asa de mare ingaduinta pentru aceasta

minte care **incearca cu disperare sa ma tina in ,,siguranta”,** pana cand voi deveni destul de constient si voi descoperi ca eu sunt deja in siguranta.

- **Recunoasterea faptului ca IN MOMENTUL PREZENT NU EXISTA NICIO PROBLEMA, aceasta este o realizare foarte revolutionara**. Uneori acest lucru este gresit interpretat de catre minte. **Ea iti spune**, ca tu negi realitatea neconcentrandu-te pe aceste probleme. Bineinteles, ca nu asta este totul. Vor fi intotdeauna provocari in viata. Abilitatea de a intelege provocarile este asa de importanta pentru ca atunci atentia ta va fi complet orientata spre momentul de acum, mai mult decat in starea de rezistenta.

- Atunci poti intreba: ,,trebuie sa fac ceva in acest moment?” Daca gandesti asa,atunci ceea ce trebuie sa se faca va aparea: actiunea se realizeaza. Sau poate nu este nimic de facut in acel momet, si aceasta clipa este acceptata asa cum este ea. Acest lucru simplifica enorm viata. **Provocarile nu se mai transforma in probleme, iar greutatile dispar din viata ta.**

- Un alt lucru care m-a ajutat enorm a fost acela de **A NU MAI REZISTA LA CEEA CE SE INTAMPLA SI VINE SPRE MINE**. Sa **ACCEPTI ORICE APARE IN MOMENTUL ACESTA ESTE SINGURA PRACTICA SPIRITUALA POSIBILA**! **Daca practici numai acest singur lucru, nu mai ai nevoie sa mai citesti carti sau sa inveti vreo tehnica de meditatie**. **SA PRIMESTI ORICE APARE IN ACEST MOMENT DIN AFARA TA SAU DIN INTERIORUL TAU, ADUCE ELIBERAREA**. Mintea conditionata iti va spune sa nu faci asta, pentru ca ea crede ca prin rezistenta se va elibera. Opusul este de fapt adevarat. Prin rezistenta tu devii mai rigid si te inchizi la viata, si atunci viata ti se va opune. Opozitia ei este de fapt propria ta inchidere.

- **CAND NU MAI CREZI DELOC CEEA CE ITI ZICE MINTEA TA, ATUNCI REALIZEZI CA MODUL CEL MAI RAPID CA TRANSFORMAREA SA SE INTAMPLE ESTE SA ACCEPTI CEEA CE VINE SPRE TINE IN MOMENTUL ACESTA, NECONDITIONAT, SI FARA NICIUN COMENTARIU MENTAL.** In acea clipa, viata este libera sa se miste prin tine. Mintea conditionata nu mai poate obstructiona in niciun chip viata. **Si ea va putea atunci sa infloreasca in fata ta, si ti se va darui in toata frumusetea ei, ca o femeie iubitoare!**

- Cand vorbim despre cultivarea prezentului, te poti gandi la **a opri mintea si credintele ei in trecut si in viitor**. Dar asta nu este suficient. Ea este si o unealta desavarsita de care ai nevoie pentru a putea naviga prin viata, si pe majoritatea dintre noi chiar ne poarta prin viata. **Numai identificarea sinelui cu mintea cauzeaza suferinta**. Cand acest lucru se intampla mintea capata o calitate compulsiva. Si atunci ea chinuie cumplit sufletul.

ECKHART TOLLE 27

- **NUMAI IDENTIFICAREA SINELUI CU MINTEA CAUZEAZA SUFERINTA**. Cand acest lucru se intampla, mintea capata o calitate compulsiva. Cand acest lucru nu se intampla, atunci mintea devine un instrument minunat care poate da expresie la ceea ce apare de la nivelele profunde. In viata de zi cu zi, voi aveti nevoie de trecut si de viitor, dar identitatea voastra nu este nevoie sa vina din acestea. O iluzie este sa cauti identitatea in trecut si sa te identifici cu el ca fiind ,,eu".

- Cealalalta iluzie este sa cauti implinirea in viitor: ,,am nevoie sa devin cineva, sau sa devin mai complet,... intr-o zi voi ajunge acolo... Atunci **chiar si eliberarea poate deveni o iluzie, daca o cauti ca o stare viitoare**. Cand cultivi prezentul, inca iti mai amintesti lucruri din trecut dar **cautarea de sine nu se intampla prin rememorare**. Si atunci mai folosesti viitorul pentru scopuri practice. **DAR A APUCA SI A TE AGATA, CARE SUNT RETETA PENTRU NEIMPLINIRE, NU SE MAI MANIFESTA.**

- **CU CAT CULTIVI MAI MULT MOMENTUL PREZENT CU ATAT MAI MULTA BUCURIE SIMTI**. Intregul meu corp traieste stralucirea si in modul acesta, cu incetul, **ma deschid spre viata**. Eu am numit ceea ce tu ai experimentat ,,corpul interior". Unii ii spun lumina corpului. In sens general este viul simtit prin fiecare celula a trupului. **Starea de prezenta nu este o stare mentala; intreaga ta fiinta participa la asta.**

- Cand v-am auzit vorbind vara trecuta, am renuntat sa mai ascult cuvintele care le spuneati si m-am deschis catre acest corp de lumina. – **Cand cineva vorbeste din starea de liniste, cuvintele poarta o energie, o vibratie inalta**. Aceasta se intampla atunci cand cuvintele devin secundare. Este energia care vine odata cu ele sau altfel spus, linistea din spatele cuvintelor – ceea ce este si cea mai mare invatatura.

- Vreti sa ne transmiteti un ultim gand? – Oamenii spun ca a trai in prezent este greu. Opusul este de fapt adevarul. Calea normala este grea,... nu sa traiesti acum. **SA PRIMESTI MOMENTUL ACESTA ESTE SA ACCEPTI INSASI VIATA**, pentru ca prezentul este inseparabil de viata. Asa ca nu faceti din clipa aceasta un dusman. Imprieteniti-va cu ea, cu alte cuvinte, **ACCEPTA FIECARE MOMENT ASA CUM VINE EL SI CU CE VINE EL, CA SI CAND L-AI FI ALES TU SA FIE ASA. SI ATUNCI, IMEDIAT VIATA VA INCEPE SA LUCREZE PENTRU TINE, MAI MULT DECAT IMPOTRIVA TA. SI VEI VEDEA CUM MIRACOLUL VIETII TI SE DEZVALUIE**.

- Adeseori noi cautam sa evadam din viata noastra de zi cu zi. Cel care face acest lucru, il si realizeaza: relatiile care nu merg, nu ne mai plac, situatiile familiare devin mai dificile. Care este originea acestei dorinte de a scapa? – Tendinta de a scapa este o forma a conditionarii mentale colective. Care este activa mai tot timpul in vietile oamenilor, nu numai atunci cand

situatiile devin neplacute sau nesatisfacatoare si dificile. **In viata obisnuita, este o continua fuga de momentul acesta spre un viitor imaginabil** care este inconstient pentru ca e privit ca fiind mult mai important.

- Majoritatea oamenilor fac din clipa aceasta ceva ce nu merita sa-i acorzi atentie, sfarsitul fiind un moment din viitor care poate veni in urmatorul minut, de aici incolo, sau in urmatoarea ora sau atunci cand il voi face… Straduinta noastra spre viitor, tendinta interioara de a nega momentul de acum, se manifesta ca **un continuu sentiment de tulburare si neimpacare latenta cu ceea ce este acum**. Freud a recunscut asta cand a scris ,,Civilizatia si nemultumirile ei.” O traducere literara a titlului german ar fi ,,Insatisfactia in cultura.” El a vazut ca **STAREA NORMALA A CONSTIINTEI NOASTRE AR PUTEA FI DESCRISA CA UNA DE CONTINUA NEMULTUMIRE,** mult mai pronuntata in unele momente decat in altele.

- De ce nu suntem mai constienti de aceasta stare? – Pentru ca asta este starea normala a tuturor. Copiii sunt conditionati sa caute spre viitor din chiar momentul intrarii in scoala, intotdeauna avand nevoie mereu de urmatorul moment si apoi din nou, de urmatorul. Chiar daca momentul din viitor este ingrijorator, este inca o proiectie spre el, care genereaza anxietate. Apoi recunoasterea poate aparea – si aceasta este o realizare amuzanta pentru oamenii care nu s-au uitat niciodata la acest lucru cu claritate- la faptul ca momentul prezent este tot ceea ce exista vreodata in viata noastra.

- Dar experientele noastre din trecut si cele potentiale din viitor, nu sunt centrate pe vietile noastre? – **Niciodata nu experimentam viitorul, si nici trecutul. NOI EXPERIMENTAM NUMAI MOMENTUL PREZENT. ORICE ATI FACE, ORICE GANDITI, SAU SIMTITI SE POATE INTAMPLA NUMAI IN CLIPA ACEASTA, ACUM.** Daca voi traiti in acest mod in care negati continuu momentul de acum, inseamna ca voi negati insasi viata, pentru ca **viata este inseparabila de acum.** Trecutul este o amintire a unei forme de acum, iar viitorul este o proiectie mentala a unui prezent asteptat.

- Vorbind strict, **NIMIC NU SE INTAMPLA IN TRECUT SAU IN VIITOR**, **CI TOTUL ESTE NUMAI ACUM**. Suna aproape simplist sau fara inteles, si totusi este un adevar adanc in aceste spuse: ca **VIATA SI PREZENTUL SUNT UNA!**

- A spera ceva pentru viitor ne poate ajuta sau este un obstacol? – Nu recomand asta. Este mai mult o proiectie mentala. Nu face altceva decat va promite ceva nou in viitor, ceva ce voi credeti ca va va salva.

- Atunci ce ne determina sa traim in trecut sau in viitor? – Noi **traim intr-o lume de abstractii mentale, conceptualizari, si imagini contrafacute – o lume de ganduri.** Si acesta devine spatiul unde locuim. Este o lume care este caracterizata prin inabilitatea de a opri vreodata gandirea. **Zgomotul mental se produce continuu**. Psihologii au gasit ca 95% sau mai mult din el **este total repetitiv**. **POATE DOAR 10% DIN PROCESELE GANDIRII, SUNT DE FAPT NECESARE PENTRU A TE DESCURCA PRIN VIATA.** Gandirea poate fi uneori utila, dar in lumea nostra ea **A DEVENIT OBSESIVA, COMPULSIVA, MAI**

MULT CA O PATIMA. Sentimentul de identitate de sine, eul, este limitat de conceptele si imaginile mentale despre ,,eu" si ,,mine".

- Cand incepe asta? – Incepe atunci cand parintii va dau un nume. Aceasta este prima eticheta pe care o inregistrati: si mintea spune ,,oh, acesta sunt eu" si va repetati numele. Ulterior, numele acesta devine ca un cos in care experientele vietii sunt colectate: lucruri care vi s-au intamplat, sau lucruri pe care oamenii vi le-au spus despre cine sunteti voi.

- Unii parinti le zic copiilor lor: ,,nu esti destul de bun, esti prost, nu poti face nimic bun". Alti parinti spun lucruri diferite. Dar **intotdeauna este o conditionare care este inregistrata**. Aceste lucruri sunt apoi colectate si devin continutul mintii tale. Pe masura ce cresti, se dezvolta si o poveste din ele, o poveste formata din judecati, concepte si sisteme de credinte.

- Cu alte cuvinte, **SINELE ESTE O POVESTE CARE SE DEZVOLTA IN CAP, ESTE O CREATIE IMAGINARA**. Ea inca formeaza baza sentimentului de sine, despre cine sunt ei insisi, si asta pentru majoritatea oamenilor, iar el este desigur apoi, consolidat de lumea inconjuratoare. Acest sentiment de sine conceptual este si el amenintat de alti oameni, asa ca **e intotdeauna foarte ingrijorator si defensiv**. Si are o nevoie constanta sa se implineasca si sa se intareasca pe sine. Aceasta este intotdeauna **nevoia pentru mai mult ,,eu" pe care sa-l adaugi la cine esti tu**. Am nevoie sa adaug relatii, cunoastere, am nevoie sa adun posesiuni, sau un statut social.

- Daca opiniile oamenilor despre mine sunt bune, daca ei gandesc frumos despre mine, atunci voi avea un statut in societate si acesta poate deveni baza identitatii mele. Daca ei gandesc rau despre mine sau daca eu nu am niciun statut pe care, bineinteles sa ma bazez pentru obtinerea identitatii mele – o identitate care spune.: ,,nu am facut asta... Nu sunt destul de bun."... Si acest sentiment de sine este caracterizat printr-**un continuu simtamant de insuficienta, lipsa si frica.**

- Cu alte cuvinte, **povestea despre mine nu este completa. Asa ca sentimentul meu de sine este deficitar pentru ca este incomplet:** ,,mai trebuie mult, pana sa fiu intreg, si cu totul eu insumi" – acesta este sentimentul. Si apoi mai este natura nesatisfacatoare a povestii mele. Uneori aceasta se vede cu claritate, atunci cand oamenii sunt deprimati. Alteori lucrurile sunt impinse in strafunduri si devin inconstiente.

- Mintea constienta poate crea imagini despre ,,mine" ca fiind foarte important, dar dedesubt sunt acele imagini care spun ,,oh, nu, nu esti." Se poate prea bine ca imaginea pe care o proiectez sa fie opusa la ceea ce simt eu cu adevarat. Cu aceste lucruri oamenii convietuiesc. Aceasta imagine este cea care ii limiteaza si le da sentimentul de sine. **EUL ESTE O POVESTE CARE SE DEZVOLTA IN CAP, O CREATIE, O FICTIUNE**. Dar ea

constituie baza sentimentului de sine pentru majoritatea oamenilor si acesta este bineinteles intarit de lumea inconjuratoare.

- O caracteristica a acestui **eu imaginar** este aceea ca **nu se poate sustine in absenta prelungita a unui conflict sau a unei provocari.** **ARE NEVOIE DE ALTI OAMENI SI SITUATII CU CARE SA FIE IN OPOZITIE**, pentru ca a fi in opozitie cu cineva, **ne intareste sentimentul nostru de sine**. **Daca am dusmani, identitatea mea este intarita**. Si asta se aplica bineinteles atat sentimentului de sine personalizat, eului meu, cat si sentimentului de sine colectiv, de ,,noi": tribul nostru, religia noastra, natiunea noastra. In ambele cazuri,**el se obtine prin dusmani si conflict**. In acest mod sinele se defineste pe el insusi, astfel incat ajunge sa spuna singur: ,,eu."

- Aceasta **nevoie de dusmani** este o parte a nebuniei constiintei umane normale, care ne indurereaza pe noi de multe mii de ani. Ea sta la baza violentei continuue, a razboiului si conflictului pe care si tu il vezi cand deschizi un ziar sau o carte de istorie. Am recomandat intotdeauna oamenilor sa citeasca istoria sec XX, pentru ca fata de toate perioadele din istoria omenirii, cu siguranta sec XX este cel mai nebun dintre toate, in termeni de suferinta, pentru ca a invrajbit oamenii impotriva altor oameni.

- Orice fiinta care ar veni din spatiul cosmic si care s-ar uita la acest secol va concluziona cu siguranta ca a fost o puternica nebunie ce s-a manifestat in psihicul colectiv al omenirii. Dar nebunia lumii nu este numai acolo. **RADACINA NEBUNIEI STA IN MINTEA FIECAREI PERSOANE**! Bineinteles, ea ia forme extreme in oamenii convinsi si forme mai putin extreme in altii. O manifestare extrema a nebuniei este terorismul care omoara mii de oamneni. Cum poate face el asta? **Cum poate o persoana sa cauzeze atata suferinta si in acelasi timp sa nu simta nimic?** Cum este asta posibil?

- Este posibil pentru ca teroristul **a conceptualizat un mare grup de oameni ca dusmani**, cealalalta religie, celalalt trib, cealalalta natiune. Si odata ce **A FACUT ETICHETARI SI JUDECATI, EL NU-I MAI VEDE CA FIINTE UMANE**. **EL VEDE NUMAI CONCEPTUL MENTAL PE CARE L-A CREAT, ETICHETA MENTALA CARE LE-A PUS-O.** Din momentul in care faci asta, unei colectivitati, trib, sau unei alte persoane, **TU TE DESENSIBILIZEZI, SI NU MAI AI DELOC SENTIMENTUL DE VIU CA REALITATE SI A ALTEI FIINTE UMANE.**

- **Deci deja ai ucis-o inainte de a o ucide in realitate**. – Da, asa este. Dar, inainte de a condamna terorismul, este nevoie sa se observe ca teroristul nu este altceva decat o manifestare extrema a aceleasi disfunctii care exista in fiecare din noi: MINTEA. Si acesta este un moment de trezire. Asta inseamna ca nu vei mai putea niciodata sa-i transformi pe oameni, in dusmani.

Fragmentarium realizat de: try_tomeditate@yahoo.com

ECKHART TOLLE 28

- A fost o tabara de vara langa orasul Maine, unde locuiam, si care s-a numit,, Seminte ale pacii", fondata de John Wallch. El a adus sa traiasca impreuna tineri israelieni si palestinieni, … sa manace, sa faca sport si sa descopere ca dusmanul are o fata umana. – Da, si gradual constiinta mentala isi pierde densitatea, si atunci ei vad ceva din stralucirea realitatii. Dar **ESTE IMPORTANT SA REALIZAM CA SUNTEM CU TOTII CAPTIVI IN CONSTRUCTIILE MENTALE SI ASTFEL NE SEPARAM DE REALITATE.** Si intreaga lume isi pierde sentimentul de viu sau ne pierdem abilitatea de a da sens acestui viu - sacrul naturii.

- Cand ne apropiem de natura prin mintea conceptualizata, noi vedem o padure ca un concept. Nu o vedem asa cum este ea cu adevarat, ci **dupa cum vrem noi sa ne folosim de ea**. Este o reducere. Aceasta explica de ce devine posibil pentru oameni sa distruga planeta nerealizand totusi cee ce fac. In timpul lui Buddha mintea plina de concepte, era acolo. Odata cu progresul, a devenit din ce in ce mai acuta, si mai pronuntata. Sec XX ,secolul tehnologiei a fost punctul cel mai ridicat la care nebunia umana a putut ajunge.

- Ce rol a jucat tehnologia in toata treaba asta? – Desi stiinta a creat cateva inventii miraculoase, majoritatea din ele au si aspecte dramatice. La inceput, noi credeam ca la fiecare inventie totul este bun, dar apoi am vazut si partea ei distructiva, cealalalta polaritate. In timpul primului razboi mondial, analogia cu stiinta a multiplicat efectele nebuniei umane de mii de ori. Oamenii au inceput sa se intrebe: ,,Dumnezeul meu, ce am facut eu?" si au primit raspunsul: **ACEASTA ESTE CONDITIONAREA UMANA, ACEASTA ESTE CEEA CE AM CREAT NOI.** Si ar fi trebuit sa ne rusinam…

- Este usor sa vezi mintea in afara, cum lucreza in societate, decat in vietile noastre individuale. – Mai intai o observi colectiv, vezi reflectia ei acolo. Apoi ii vezi radacina in tine insuti: tendinta de **A TRAI CONTINUU INTR-O LUME DE CONCEPTE, care limiteaza, prin identificarea cu procesele gandirii,** ce sunt intotdeauna abstracte si creatoare de imagini. Cu toate astea, acum, la unii oameni au loc schimbari - o transformare in constiinta. Majoritatea insa, se mai identifica in continuare complet cu mintile lor ganditoare. De aceea filosoful francez Descartes, cand a incercat sa atinga cel mai adanc adevar posibil, a venit cu afirmatia: ,,gandesc, deci exist". Bineinteles ca nu acesta este adevarul. El a exprimat doar eroarea care era acolo deja in acel timp, **echivaland fiintarea cu gandirea.**

- **ESTE MULT MAI MULTA FIINTARE LA UN OM** decat activitate a gandirii. Si este atat de multa inteligenta, mai presus de lumea gandurilor, acolo in realitatea de unde vin intuitia, creativitatea si realizarile spontane. Esenta invataturii este aceea ca **MOMENTUL PREZENT ESTE LUCRUL CEL MAI IMPORTANT IN VIATA**. Aliniindu-te la prezent, te aliniezi deasemenea la viata insasi. Si vei experimenta coincidente si minuni. **Iar viata ta devine un miracol de nedescris!**

- Deodata, tocmai lucrul cel mai potrivit se intampla, cand nu te astepti. Sau devii mult mai intuitiv si mai creativ. Multe intuitii adanci si realizari vin tocmai din starea de a fi prezent.

- Tolle nu cere cititorului sa opreasca gandirea, ci **sa nu mai fie complet incurcat in curgerea gandurilor**. Acesta este intelesul real al spiritualitatii. Oamenii inca cred ca spiritualitatea inseamna sa ai sisteme de credinta sigure – in Dumnezeu sau ingeri, dar de fapt **spiritual insemna sa fii capabil sa pasesti dincolo de realitatea conceptuala** din capul tau. Cu alte cuvinte, sa ai acces la dimensiunea linistii infinite din tine insuti.

- Te consideri eliberat? Ei bine, unii ar putea spune asta, dar lucrul acesta duce la deziluzii. Cand cineva spune: ,,sunt eliberat" sau ,,esti eliberat", aceasta stare de trezire este o realizare personala sau o posesie, sau un fel de cunostinta? – **ESTE O SIMPLA STARE DE PACE ADANCA, DE CLARITATE SI VIU**.

- Nu mai puteam trai cu mine insumi deloc. Si aceasta intrebare a aparut fara un raspuns: cine este acest Eu care nu mai poate trai cu sine? Ce este sinele? Am simtit ca incep sa alunec intr-un gol. N-am stiut la acel moment ca ceea ce s-a intamplat cu adevarat a fost caderea sinelui creat mental, cu greutatea lui si cu problemele lui, ce traieste intre trecutul nesatisfacator si viitorul incert. Si deodata s-a dizolvat.
  Urmatoarea dimineata m-am trezit, si totul a fost asa de linistit. **PACEA TOATA ERA ACOLO PENTRU CA NU MAI ERA NICIUN SINE**. **NUMAI UN SENTIMENT DE PREZENTA SAU FIINTARE, DOAR OBSERVARE SI URMARIRE.** Si nu am nicio explicatie pentru asta.

- El spune ca se bucura de placerile mici si simple ale vietii: o plimbare pe plaja, un shopping intr-un supermarket, sau pur si simplu **stand linsitit,... doar atat**. Tolle **PRACTICA CU ADEVARAT DETASAREA**. El nu a intrebat niciodata cate copii ale cartilor lui au fost vandute si nici nu a intrebat nimic despre campania de marketing. El **NU POATE SA SE INGRIJOREZE DE NIMIC!** Nu este interesat decat sa fie un invatator, si oamenii rezoneaza cu asta. El este articolul veritabil.

- **INTOTDEAUNA ESTE VORBA NUMAI DE TIMP. SECRETUL VIETII ESTE...SA TRAIESTI IN PREZENT! A FI ELIBERAT ESTE A TRAI COMPLET IN PREZENT!**

- El a auzit o voce interioara care spunea: **NU MAI REZISTA LA NIMIC! SI NICIODATA DE AICI INCOLO!... SI ASA A DAT DRUMUL LA TOT! SI ASTFEL S-A ELIBERAT...**

- Noi **trebuie sa evitam sa devenim prizonierii nervosi ai timpului**. O atitudine nepotrivita fata de timp ne poate bloca in obisnuita suferinta construita mental, a trecutului, ... sau ne poate face sa tanjim dupa un viitor in care iarba ar pute fi mai verde... **SA REALIZEZI IN ADANCUL TAU MOMENTUL PREZENT DE ACCEPTARE TOTALA A TOT CEEA CE EXISTA, PENTRU CA EXISTA, ESTE TOT CE TU AI, SI POTI FACE.**

- **SA NU MAI REZISTI DELOC VIETII ESTE A FI INTR-O STARE DE GRATIE, LINISTE SI LUMINA!** Aceasta stare nu mai este atunci dependenta de lucruri bune sau rele.

- **ADAVARATA SALVARE ESTE IMPLINIREA, PACEA, VIATA IN TOATA PLINATATEA EI. ESTE VORBA SA FII CEEA CE ESTI, SA SIMTI IN TINE BINELE CARE NU ARE OPUS: BUCURIA DE A FI CARE NU DEPINDE DE NIMIC DIN AFARA TA.**

- Pentru a fi cu adevarat prezenti in viata noastra si liberi de trecut si viitor: **SIMPLA ACCEPTARE A VIETII ASA CUM VINE EA SPRE VOI**, poate sa va transforme total modul de a vedea lucrurile. Rezultatul? **Mai multa bucurie si fericire, chiar acum. Oriunde sunteti, fiti acolo total, cu toata fiinta voastra.**

- Am de ales intre **A MA PREDA VIETII** - **care oricum este ceea ce este,inaintea oaricarei alegeri facute de mine** – si a-l rezista, ceea ce implica si o cadere in negativitate**. EU TOCMAI AM LASAT-O SA SE DUCA SI SA FIE CUM VREA EA**. Si atunci totul devine chiar minunat, un dans al universului chiar in fata ta!

- Asta inseamna sa traiesti in prezent? **Fara nicio justificare?** Fara niciun regret despre trecut? **Fara explicatii si intelesuri?** Si fara sa alergi dupa un viitor mai bun? - Da, chiar asa. Doar experimentand momentul acesta asa cum se prezinta el, fara comentarii mentale, doar sa traiesti ceea ce este acum. Asta este tot ce exista.

- Am scris lucruri pe care nu le-am stiut eu insumi inainte de a le scrie. Imi place sa stau in cafenele **si doar sa urmaresc oamenii.**

- A adoptat o pozitie de non-rezistenta, de acceptare a ceea ce momentul acesta prezinta. **DOAR ATAT TREBUIE SA FACEM, SA LUAM VIATA ASA CUM ESTE.** Simplu! Ok. Cum sunt lucrurile acum? Este o fericire. El stie ca a atins realizarea completa de sine.

- A spus despre eliberarea sa: ,,certitudinea este completa. Nu este nevoie de confirmare dintr-o sursa exterioara. Realizarea pacii este asa de adanca incat chiar daca il intalnesc pe Buddha si el spue ca gresesc, ii voi raspunde: Oh, nu este interesant? Chiar si Buddha poate gresi.

- Invataturile lui Tolle nu recomanda nicio tehnica pentru a atinge eliberarea. Pentru ca**,... CHIAR RENUNTAREA LA TEHNICI, ESTE RENUNTAREA LA TIMP, DECI ELIBERAREA.** El avertizeaza ca **TOATE TEHNICILE SUNT DE FAPT UN OBSTACOL, CE II VA INCHIDE**. Tinta este **SA TE ELIBEREZI, PE TINE, DE TIMP**, care este frica, **SI SA FII TOTAL ALINIAT CU CEEA CE ESTE, ACUM.**

- La nivel psihologic, mintea umana cu ale ei **ganduri fierbinti si fara sfarsit** creeaza suferinta apeland la memoria corpului,... la frica,...si agitandu-le creeaza o suparare repetata. Aceasta face ca oamenii sa tanjeasca dupa viitor, unde ei cred ca in final si in mod magic, ar putea sa se elibereze de durerea lor. Dar unde sa fuga de mintea lor? Nu au unde sa fuga. Ci doar sa renunte la ea. Acesta este eliberarea. **Sa scapi din stransoarea mintii ingrijorate**.

- A fi un invatator eliberat inseamna simplu: **SA NU MAI REZISTI LA MOMENTUL ACESTA, IN NICIUN MOD, IN NICIUN FEL, NICIODATA, DE AICI INCOLO.** Astfel incat **viata sa devina o curgere**. Iisus a vorbit despre acelasi lucru, cand spunea de Imparatia lui Dumnezeu: **,,PRIVITI LA FLORI. ELE NU TRAIESC PENTRU MAINE!"**

- Meister Eckhart s-a folosit de limbajul crestin, dar nu s-a cramponat de conceptiile doctrinare religioase. El a fost foarte budist. S-a dus spre esenta lucrurilor. Si spunea**:,,NU EXISTA UN OBSTACOL MAI MARE SPRE DUMNZEU DECAT TIMPUL, CEEA CE INSEAMNA TRECUTUL SAU VIITORUL."**

- **Timpul este o iluzie. Nu exista nimic altceva decat momentul de acum.**

- Oamenii creativi care proiecteaza case, sau se lupta pentru a proteja mediul inconjurator sau pentru a apara drepturile animalelor, traiesc adeseori in prezent atata timp cat fac aceste lucruri. **Ei gresesc numai atunci cand reduc lucrurile la un plan, si se concentreaza pe un moment din viitor care nu vine niciodata.**

- Daca asteptati hrana pentru ganduri, probabil nu veti obtine prea multa. Este inevitabil ca unii sa plece dupa 20 de minute. **EI NU VOR FI CAPABILI SA OPREASCA CURGEREA GANDURILOR. EU NU SUNT AICI PENTRU A STIMULA MINTEA**.

- **Majoritatea oamenilor se identifica cu gandurile lor**. Gandurile ne separa. Nu vreau sa spun ca nu ar trebui sa mai ganditi deloc. Dar trebuie sa oprim gandirea compulsiva. Acesta este lucrul cel mai important de facut acum, pe aceasta planeta. ,,Opriti gandirea! Vreau sa cobor!" Am fost atat de inchisi de ganduri... Dar nu mai este nevoie sa fiti atat de reactivi. Veti putea atunci sa va aliniati la ceea ce este in acest moment. **Si toata fericirea este a voastra, si disponibila numai acum. Tot ce trebuie sa faceti este sa renuntati la trecut si la viitor, deci la timp. ,,lasati aici, toate sperantele voastre!"**

- **Ar trebui sa nu ne ingrijoram de ziua de maine**. Acum stiti care este misinea voastra? **Sa va cunoasteti pe voi ca prezenta.** Multi cred ca Tolle este raspunsul. Dar ei nu realizeaza ca raspunsul este in ei. Ei cred ca este in mine.

ECKHART TOLLE 29

- Ingrijorata de baiatul ei si de perspectivele lui, mama lui Tolle si-a petrecut viata crezand ca, cheia existentei umane se afla in viitor, in statutul social si in bani. Modul ei de a vedea viata este exact ceea ce Tolle critica, mama nu este acel tip de om care sa fie multumita ca traieste in acest prezent sacru, indiferent ce ofera el. ,,Mama mea a crezut ca am ratat mizerabil viata. Ea a fost nefericita multi ani.” Acum, spune el cu o grimasa si un zambet tolerant ,,este fericita”.

- Tocmai am citit cartea lui Eckhart, in care spunea: ,,pacea este tot atat de simpla ca si abandonarea in fata prezentului, si acceptarea a ceea ce este acum.” 30 de minute mai tarziu, cand el inca nu venise, mi-am amintit un sfat din cartea lui: **,,REZISTENTA LA CEEA CE ESTE, CREEAZA DIZARMONIE, NEFERICIRE SI CHIAR BOALA.”** Ok, nu este aici, mi-am zis mie insumi. **ESTE NUMAI CEEA CE ESTE!** Si m-am dus acasa…

- Prezenta lui calma este si dezarmanta si contagioasa. Simteam ca nu mai exista nimic altceva in aceasta lume decat aceea pace si acest om rezervat care speram sa faca si altceva decat **sa stea si sa se uite la mine**.

- A petrecut urmatorii ani, in deriva, stand pe bancile din parc, si **DOAR FIIND!** Dupa toate standardele externe s-ar parea ca a fost o situatie mizerabila,… nu mai avea nici-o slujba, nici-o relatie, si nici casa. Dar Tolle a descris aceasta perioada ca una de totala fericire si bucurie. **El a gasit momentul prezent, satisfacandu-l atat de total astfel incat si-a pierdut interesul pentru viitor**. Prietenii lui si rudele i-au spus ca este o nebunie sa abandoneze cariera academica promitatoare. Dar si-a urmarit propriul ghid interior si a ramas cu momentul prezent.

- Buddha, Iisus si alti invatatori din vechime, toti au spus ca o stare diferita de constiinta iti este disponibila numai acum.

- **NOI NU SUNTEM MINTEA NOASTRA. DUREREA PE CARE O PRODUCEM ESTE O FORMA A NEACCEPTARII, O REZISTENTA INCONSTIENTA LA CEEA CE ESTE.**

- Eckhart intruchipeaza energia linistii si iubirii pe care o daruieste liber tuturor celor cu care intra in contact.

- **INTOTDEAUNA SA SPUI DA MOMENTULUI PREZENT, INDIFERENT CUM SE PREZINTA EL IN FATA TA, CA SI CAND TU L-AI FI ALES SA FIE ASTFEL. PENTRU CA EL DEJA ESTE. SI NU AI CUM SA-L MAI INTORCI INAPOI, SAU SA-L SCHIMBI.**

- Cartea este o forma, cuvintele sunt indicatoare, dar manifestarea iubirii care a fost asa de mult evocata in carte, aceasta **este reala**. Linistea lui Eckhart si bucuria de a fi, **patrunde totul in jurul lui** - acestea **sunt reale**.

- Ce ar fi mai zadarnic, mai **nebunesc**, decat **sa creezi o rezistenta interioara la ceva ce deja exista**? Si ceea ce ar putea fi si mai nebunesc este **sa te opui vietii insasi, care este acum si intotdeauna acum**. **SA TE PREDAI LA CEEA CE VINE SPRE TINE, ESTE TOT CE TREBUIE SA FACI PENTRU A SIMTI BUCURIA SI FERICIREA. SPUNE DA VIETII, SI VEI VEDEA CUM EA VA PORNI DEODATA SA LUCREZE PENTRU TINE MAI MULT DECAT IMPOTRIVA TA, SI ORICE MINUNE TI SE POATE INTAMPLA ATUNCI.**

- Fiind un invatator spiritual hatru, Eckhart Tolle si-a inceput discursul sau la Rishikes, povestiind o anecdota din viata lui Dalai Lama, cand a fugit din Tibet retragandu-se in India. La prima intalnire a lui Dalai Lama cu vesticii, in India, un gentelmen curios, in mijlocul audientei, a cerut ajutor pentru a-si rezolva lipsa sa de stima de sine. De ce suferi? L-a intrebat Dalai Lama. Gentelmenul a incercat sa explice, dar Dalai Lama nu a putut intelege si era si mai incurcat. In cele din urma, el a trecut pe la fiecare persoana din adunare si i-a intrebat daca si ei au auzit de acest sentiment. Spre surprinderea lui Dalai Lama, aproape toti s-au incurcat in raspunsuri. Ca sa revina la subiect, Tolle a remarcat cu un zambet: chiar si cea mai urata pisica nu are nici-o problema cu stima de sine. Atunci de ce sa avem noi oamenii? Si in special noi cei care traim aproape cu totul in mintea noastra?

- Motivul pentru aceasta stare de lucruri este faptul ca **traim aproape cu totul prinsi in minte**. Noi nu ne identificam cu fiinta noastra, ceea ce ar fi natural, ci cu gandurile si sentimentele noastre. Ne creem, chiar din copilarie **o imagine mentala despre noi**, despre ce gandim, simtim si fecem, si apoi credem ca suntem aceasta imagine.

- **Prezentul, momentul acesta, este cheia pentru eliberare**. **PREZENTUL ESTE CEL MAI PRETIOS LUCRU CARE EXISTA, PENTRU CA NUMAI ACUM, INTREAGA VIATA SE DESFASOARA. Viata este intotdeauna, acum. Cand esti complet in prezent, toate problemele dispar, si tot asa sinele fals, care are nevoie de trecut si de viitor pentru a supravietui. Numai acum poti simti cine esti tu cu adevarat,... CEVA MINUNAT SI MARET, INCOMENSURABIL,... SI INDESTRUCTIBIL.**

- Tolle prefera sa-i spuna **Fiintare,** pentru ca este dificil sa-ti formezi o imagine mentala a ei. Si el ne cere si noua **sa nu ne formam imagini mentale, pentru ca Fiintarea nu poate fi inteleasa de minte. Ea poate doar SA FIE SIMTITA ca propria prezenta (existenta)**. Iar **eliberarea este a recapata constiinta Fiintarii si apoi sa stai in aceasta stare, si sa ramai acolo.** Aceasta este starea noastra naturala in care este bucuria de a fi si o adanca pace, dar si o mare vitalitate si un sentiment de viu.

- Tolle spune ca majoritatea oamenilor traiesc cu un sine creeat mental, care pare ca ar fi o alta persoana, dar in mod obisnuit nu ar trai cu aceasta nici macar o zi. Lui i se adreseaza chiar cu ,,tu". De exemplu: ,,ce nebun ai putut fii!". Unii incearca sa se arate pe sine intr-o imagine buna, si afirma: ,,ma simt Ok!", asta nu ajuta mult, afirma Tolle. Totusi, exista o solutie: **STAI IN PREZENT, ACUM,**... recomanda el.

- Rezultatul este generatia cu un sine fals care nu prea are multa valoare. **Ne facem ca uitam, fiinta noastra adevarata si ne fortam sa gandim neincetat,** pentru ca acest sine fals sau ego, cum i-a spus Eckhart, **prospera numai printr-o gandire neincetata**. El este un produs al gandurilor. Si iubeste conflictele, drama si dusmanii, chiar si atunci cand afirma ca vrea pace, el de fapt vrea sa se lupte, vrea razboi. Conflictele si dusmanii intaresc egoul cu sentimentul sau de separare,si lui ii place sa devina astfel mai puternic. In plus, traieste aproape complet in trecut sau in viitor, pentru ca se defineste pe sine prin trecut si spera la mai multa implinire in viitor. El considera momentul prezent ca un obstacol nedorit in drumul sau spre viitor. Tolle indeamna oamenii **sa traiasca in clipa acesta de acum**.

- Sfaturi ale lui Tolle: **stai cu totul in prezent**, intrega ta viata se dezvaluie aici. **In prezent este bucuria Fiintarii si o pace adanca. Fii prezent , fii un privitor al mintii tale**. **Doar observa si simte, nu judeca nimic, niciodata! Si nu-ti dori ca momentul acesta sa fie diferit de ceea ce este**. Fa-ti un obicei din a-ti simti corpul tau din interior, cat de des este posibil. Corpul este intotdeauna in prezent. **Si nu crede asta, incearca!**

- Chiar acum, experimantam si noi asta, suntem ca un val si ca si multe alte valuri din jurul nostru, nu vedem deloc oceanul. Ne zbatem sa supravietuim si ne este teama, pentru ca pericolul ca valul sa dispara este real. In fiecare moment, trilioane de valuri apar si dispar. Ele sunt forme la suprafata oceanului si de fapt nimic altceva nu exista decat oceanul. Atunci cand un val plonjeaza adanc in el insusi, el realizeaza ca este indestructibil, una cu oceanul incomensurabil. Chiar si atunci cand valul se simte singur si slabit, cand ii este frica sa plonjeze si nu vede oceanul, chiar si atunci, el este una cu el. Asa ca **conexiunea poate facuta direct**, nu candva in viitor, **PENTRU CA VALUL ESTE OCEANUL. NU FIINTAM DECAT ACUM!**

- Rareori un invatator a scos in evidenta atat de clar si cu convingere, imensa putere si importanta a momentului prezent si ce sentiment enorm de eliberare ai, atunci cand te aflii cu totul in prezent, acum. Tolle este unul din putinii invatatori care vorbesc din prezent. Acest lucru poate fi simtit in camera. Chiar si cartea lui are putere,... puterea prezentului, asa cum au confirmat multi cititori.

- Tolle spune ca este de ajutor **sa intelegi, ca poti alege prezentul. Asta e destul. ESTE DESTUL SA FII PREZENT CA OBSERVATOR AL MINTII SI SA NU FII PIERDUT IN GANDURI, SENTIMENTE SI REACTII.** In acest mod un nivel ridicat al constiintei se activeaza, iar mintea isi pierde puterea. Identificarea cu mintea se rupe. Un singur lucru mai ramane important: **DOAR OBSERVA SI SIMTE CA NU JUDECI SAU ANALIZEZI CEEA CE OBSERVI SI SIMTI!**

- **Egoul,** spune el, **este mintea neobservata**. Ea alearga si se pierde prin viata complet, atata timp cat noi nu suntem prezenti ca si constiinta martor. Si atunci, de fapt nu suntem acolo si reactionam inconstient in acord cu strategiile egoului. Iar cea mai importanta strategie a lui este sa evite prezentul si sa caute implinirea in viitor. ,,Te rog, acum, nu ma opri, sunt pe drumul meu spre viitor", spune egoul momentului prezent.

- Si implinirea in viitor nu este bineinteles niciodata posibila, pentru ca **viitorul este ceea ce este egoul, un gand produs si nu real.** Viitorul vine ca prezent. **NUMAI PREZENTUL ESTE REAL**. Si continua fixare pe viitor, care este obisnuita majoritatii oamenilor **este reteta perfecta pentru o permanenta insatisfactie** in viata aceasta unica. Un om eliberat are in principal **ATENTIA ORIENTATA INTOTDEAUNA PE MOMENTUL PREZENT**. El este doar in mod periferic constient de trecut si viitor. Numai atat cat este necesar ca sa functioneze in viata lui de zi cu zi. **LASATI CLIPA ACEASTA, SA FIE ASA CUM ESTE EA, SI NU DORI SA FIE DIFERITA!**

- **Spune-I DA, pentru ca deja exista**, si apoi fa ceea ce simti ca trebuie sa faci, fara nici-o negativitate. Aceasta iti va transforma intrega ta viata in mod miraculos. Apoi, viata va lucra pentru tine mai mult decat impotriva ta. **Dar nu crede asta, ci inceaca-o!**

- Atata timp cat noi invatam sa traim in prezent, acum, aceste sfaturi sunt ajutatoare. Tolle are un indemn extrem de valoros: ,,fa-ti un obicei **sa-ti simti** corpul interior cat de des poti. Corpul este intodeauna in prezent. **Numai gandurile se misca spre viitor sau trecut.** Verifica cat mai des cum te simti in interior, si **doar sa simti, nu judeca sau nu analiza ceea ce simti**. A fi constient de corpul tau interior te centreaza in prezent si iti arata cat de liber esti si cat de prezent esti, acum. Si cel care poate gusta sentimentul de libertate v-a putea alege usor prezentul. Si **enorma putere a prezentului va curge atunci prin viata si nimic nu mai ramane de dorit."**

- El a ajuns intr-un loc unde majoritatea oamenilor rareori merg: aici si acum. Si Tolle doreste sa stea numai acolo. Pentru ca aici si acum nu sunt probleme, ele apartin viitorului sau trecutului. Viata lui Tolle dovedeste cuvintele spuse de el**: ,,FIECARE ACTIUNE CARE ISI ARE ORIGINEA IN AICI SI ACUM, VA FI CORECTA SI POTRIVITA**. Presiunea interna a durerii din noaptea aceea a devenit atat de mare incat constiinta mea **a fost fortata sa se rupa de identitatea cu sinele nefericit si temator.** Aceasta separare a trebuit sa fie atat de completa, incat falsul sine care suferea, s-a dizolvat tot,... deodata. Si nu a mai ramas nimic, decat linistea si pacea totala.

- Intr-o noapte, Tolle a lasat in urma toata identificarea cu valul si identitatea sa. Trecutul lui parca s-a sters iar viitorul a devenit neimportant. **Singurul lucru care conta era prezentul, unde totul este in regula**. El a ajuns intr-un loc unde majoritatea dintre noi, rareori ajung: aici si acum. In aceasta noua stare de constiinta, Tolle a petrecut doi ani, mai mult stand pe bancile parcului londonez. El si-a abandonat treptat din ce in ce mai multe lucruri: casa, slujba, relatiile, statutul social, posesiile.

- El a realizat ca **NU ARE NEVOIE DE NIMIC CA SA FIE FERICIT**. Si nu a a mai avut nevoie sa mearga niciunde sau sa faca nimic. El si-a atins golul si era exact unde trebuia sa fie, in fiecare moment al zilei. Energia pe care o radia a atras atentia multor oameni. Uneori se aporpiau de el, in parc si-l intrebau: ,,vreau si eu ceea ce ai tu! Poti sa-mi dai si mie asta sau sa-mi arati cum pot ajunge la ea? Si el le raspundea mereu: **si tu o ai deja. Doar ca nu o simti, pentru ca mintea ta face prea mult zgomot!”**

Fragmentarium realizat de: try_tomeditate@yahoo.com

ECKHART TOLLE 30

- Din prezent vine si sentimentul pacii pe care-l astepti de la cineva care si-a dedicat viata trairii in prezent. Puterea prezentului incepe cu atentia. **SA IMBRATISEZI COMPLET CEEA CE PREZENTUL ESTE**. Intreaba-te: care este problema ta acum? Si acum, inseamna, acum, nu spre exemplu: ,,nu stiu cum o sa platesc chiria la sfarsitul lunii.” Care este problema ta acum? Uneori este nevoie sa te intrebi de 3-4 ori, pana **sa poti sa vezi ca nu ai nicio problema, acum.** Toate actiunile ce isi au originea in aici si acum vor fi potrivite. Tu nu te mai gandesti la decizia pe care s-o iei, pentru ca ceea ce iti vine va fi decizia corecta pentru acea clipa.

- Adeseori vedeti asta la atleti. Daca isi cunosc bine jocul, ei sunt capabili de o prezenta completa si eficienta in acel moment. Aceasta este baza succesului lor si este o bucurie sa vezi asta. Majoritatea oamenilor **sunt separati de curgerea vietii. Ei lupta impotriva lor si nu sunt deloc deschisi vietii**, faptului ca prezentul face treaba cea mai buna pentru ei**. OPRITI-VA SA MAI LUPTATI, ABANDONATI TOTUL PREZENTULUI SI OBSERVATI CUM TOATE LUCRURILE SE MANIFESTA SINGURE, FARA NICIUN EFORT**.

- Daca ma proiectez mental in urmatoarele saptamani, care vor veni, ma voi simti imediat stresat - ce discursuri voi tine sau ce o sa creada oamenii despre ele? Dar **trecutul si viitorul nu exista in realitate. Ai experimentat vreodata trecutul? Nu,** pentru ca tot ce experimentezi este intotdeauna in prezent.

- Tolle vorbeste incet si usor. Mainile lui raman calme. Niciun discurs increzut si **fara nicio mustrare**. Nici nu incearca sa va convinga. El doar isi impartaseste simplu experienta.

- Aproape fiecare om isi obtine identitatea din concepte mentale, despre ce crede el ca este. Aproape **fiecare se identifica cu gandurile lui**. Daca ii intrebi pe oameni, cine sunt ei vei primi povestea vietii lor. Dar asta nu este ceea ce sunt ei. Povestea descrie doar un numar de evenimente din vietile lor. Si **nu poti sa te cunosti pe tine insuti, gandindu-te la aceste lucruri**. **NU TE POTI CUNOASTE PE TINE DECAT FACAND LINISTE IN MINTEA TA** si ascultand-o, fiind cu adevarat prezent la cum se arata ea in acel moment. **NU POTI SA-TI REZOLVI PROBLEMELE LA NIVELUL GANDIRII PENTRU CA TOCMAI ACOLO AU FOST CREATE.**

- **Solutiile vin atunci cand te ridici deasupra gandurilor tale**. Am numit asta ,,deasupra gandirii”, stare diferita de ignoranta. Asta nu inseamna sa nu mai gandesti, ci inseamna ca nu mai esti deloc prizonier al propriei tale minti. **Abandonarea in fata prezentului este**

singura cale care conduce la o vointa total libera. Majoritatea oamenilor traiesc in deziluzie, si iau decizii in afara vointei libere. In realitate actiunile lor sunt complet determinate de trecutul lor. Cum gandesti, ce vrei si ceea ce consideri tu important, sunt toate determinate de educatia, cultura, religia, pe scurt, de conceptele voastre. **ATATA TIMP CAT GANDESTI, ESTI MINTEA TA, SI NU AI NICIO VOINTA LIBERA**. Spiritual esti inconstient. **Prezent inseamna fara minte!** ,, Fericiti cei fara minte, ca a lor este Imparatia cerurilor!”

- Poti sa gandesti ca stii ce vrei, dar nu stii de fapt. Este numai conditionarea mintii tale care spune: aceasta este ceea ce tu ai nevoie sa ai. Nu este o alegere. Totul este mecanic. Unii oameni scapa de asta. Apoi deodata au mai multa constiinta, ceea ce inseamna, ca pentru prima data in viata lor, ei experimenteaza cu adevarat vointa libera. Numai atunci ai responsabilitate!

- Suna foarte usor, atunci de ce majoritatea oamenilor continua sa sufere? Este suferinta necesara ca o cale spre interior? – Ai nevoie sa suferi pana cand vezi ca nu ai nevoie sa mai suferi deloc. Asta pare un paradox. Suferinta a fost necesara pentru majoritatea oamenilor care au fost nevoiti sa treaca printr-o transformare interioara adanca. Sunt si exceptii. Dar in zilele noastre nu mai este nevoie ca fiecare sa treaca prin ,,noaptea intunecoasa a sufletului.” Multi au suferit deja, destul.

- Umanitatea a suferit atat de mult pana acum, incat ati putea aproape spune ca toata suferinta umana este in spatele nostru. Deja este suficienta acolo. De aceea este posibil acum pentru multi oameni sa faca aceasta tranzitie. **Cand intelegi ca suferi ca rezultat al conditionarii colective sau a mintii proprii atunci deja esti cu un picior dincolo de usa.** Momentul in care realizezi ca esti nebun, este momentul cand tu de fapt incepi sa te vindeci.

- El adeseori sta linistit, ca si cand ar asculta ceva din afara lui insusi. Fiind in contact cu ceea ce el numeste ,,campul prezentei”, Tolle, care admite ca nu are nicio charisma, a facut intotdeauna o impresie extraordinara.

- Este o provocare sa fii vazut de ceilati ca ,,special”, pe cand eu stiu ca adevarul este chiar opusul. Invataturile au venit dintr-o stare de prezenta. Si **ACEASTA STARE POATE SA FIE, DOAR PENTRU CA PERSOANA A DEVENIT ASA DE NEIMPORTANTA.** Da fapt **ESTE ABSENTA PERSOANEI, CARE FACE ASTA SA SE INTAMPLE**. Daca uit lucru acesta, ma intorc inapoi in iluzia egotica. Asta s-a intamplat multor invatatori. Ei au fost bombardati ani de zile cu proiectii cum ca ar fi speciali. Si au inceput sa creada si ei asta. Esential este faptul ca **AM RAMAS CONTINUU CONSTIENT CA DE FAPT EU NU FAC NIMIC. SI AM REALIZAT CA SUNT UN NIMENI.** Asta NU este ceva de care sa fiu mandru, nu-i asa?

- Taria cea mai mare a lui Tolle sta in modestia lui. Mesajul lui este foarte puternic: **ELIBERAREA POATE FI ATINSA ACUM**. **Noi nu avem nevoie sa calatorim un drum**

lung de meditatie, disciplina si abstinenta pentru a ajunge acolo. Eliberarea nu este un drum fara capat,… de fapt TINE DE DECIZIA TA DE A FI PREZENT AICI SI ACUM. Pentru unii oameni, a se stradui sa se elibereze este ultimul lucru de care trebuie sa scape.

- Vezi,… chiar daca tu meditezi cu credinta, in fiecare zi, pentru a atinge eliberarea, **esti inca in aceleasi cadre mentale** ca cineva care vrea cu adevarat un nou BMW. **Este aceeasi conditionare trimisa ,,in viitor". Dar nu exista niciun viitor pe care sa-l atingi vreodata.** Asa ca **realizarea nu ti se va intampla daca arunci totul in viitor**. **Ea este numai acum. Tu esti de fapt eliberat, doar ca nu crezi asta, pentru ca locuiesti in minte si in maine. Singurul obstacol in calea trezirii este mintea ta, cu conditionarile ei,… deci timpul.**

- **A TE PREDA INSEAMNA A REALIZA CA NU ESTE NICIO STARE LA CARE TREBUIE SA AJUNGI**. V-ati preocupat destul de o stare particulara care v-a absorbit in ceea ce deja exista. Si asta este mai mult decat suficient. **SUNTETI DEJA COMPLET. NU ESTE NIMIC IN VIITOR CARE SA VA DEA MAI MULT SINE.**

- Cei care au mai fost aici sau la alte intalniri, nu o sa mai astepte ca expunerea sa inceapa. A inceput deja. Puteti detecta in voi insiva asa cum stati acolo, ocazional, o urgenta de a ajunge la urmatorul moment. E chiar normal. Este starea normala de constiinta. Inseamna ca o stare diferita de constiinta se ridica deja din voi. Sa adormiti este o alta posoibilitate si i se poate intampla unora din voi. Li se intampla chiar si calugarilor din manastirile budiste, uneori.

- **Dar SA OBSERVATI IN VOI INSIVA ACEASTA URGENTA, aceasta nevoie pentru urmatorul moment, asta este cu adevarat tot ceea ce este necesar,… doar sa iei seama la acest lucru**. Oh, si asta este deja aparitia unei noi constiinte adanci, din care urgenta poate fi observata. Asa ca nu este necesar sa creezi o noua dilema, in legatura cu aceasta urgenta si sa cauti dupa urmatorul moment si sa spui apoi ,,nu ar trebui sa am acest sentiment de urgenta si sa ma uit dupa clipa urmatoare, dar o voi face."

- **Si asa capeti o alta complicatie personala si te vei gandi la ea inca cateva zile**. Si o vei adauga apoi la problemele pe care le ai deja. Ca si cand nu ai fi avut suficiente, in viata, mai trebuie sa creezi altele si acum. Este mintea umana careia ii place sa faca asta pentru ca asa are ceva de facut. E asa de simplu **SA VEZI CA TOTUL ESTE DESTUL** si **OBSERVAREA TE ELIBEREAZA DE A FI CAPTIV IN MINTEA CONDITIONATA**. Pare a fi o treaba personala,…a mea si problemele mele,… dar este vorba de fapt de conditionarea mintii umane. Apare ca un sentiment de sine, un sentiment exclusiv personal: eu si problemele mele, eu si nevoia mea de a ajunge la urmatorul moment.

- Si ceea ce apare aici, **IN TIMP CE TU OBSERVI MINTEA CONDITIONATA**, este ceea ce am putea numi **CONSTIINTA NECONDITIONATA, CARE INSEAMNA SA FII SIMPLU CONSTIENT, FARA SA ETICHETEZI CEEA CE SE INTAMPLA**. Lucrul cel mai important care se intampla aici, in aceste zile este: linistea. Cuvintele sunt secundare. Cuvintele nu

sunt aici ca sa propuna o filosofie alternativa sau explicatii ale universului, ci sa puncteze simplu spre ceva care este mai presus de cuvinte si de gandire.

- Accesezi astfel o dimensiune a constiintei care este mai adanca decat gandirea. Ai putea sa-i spui si mai ridicata,… depinde din ce perspectiva obisnuiesti sa te uiti. Este clar o dimensiune a constiintei care este mai adanca sau mai inalta decat gandirea. Si aceasta apare deja in multi dintre noi si eu numesc uneori acest lucru: o noua stare de constiinta.

- Nu este cu adevarat noua, desi poate fi pentru voi. Am vazut un magazin de mana a doua care se numea : ,,Nou pentru tine". Este si relativ o stare noua pe planeta. Da, Buddha a vorbit despre asta, si alti invatatori au punctat spre ea, dar este relativ noua pe planeta. Nu este noua in sensul adevarat pentru ca este fara timp, asa ca nu poate fi noua. Dar daca incepi sa te uiti la cuvinte si analizezi fiecare cuvant pe care-l spun, te va duce pana la urma pe cai gresite. **Asta este o alta ispita a mintii**. Sa iei un cuvant sau o afirmatie si sa spui: ,,lucrul acesta nu este chiar adevarat".

- **Sigur ca nu! Niciun cuvant nu este chiar adevarat**. Daca tu astepti ca aceste cuvinte sa fie total adevarate,atunci cazi in alta confuzie care este o perspectiva ingusta**. Este doar un indicator**. Nu este acel lucru. Ci doar il indica. **Toate cuvintele indica ceva dincolo de ele**. Ce arata? Arata spre noua stare de constiinta care nu mai este noua deloc.

- Si aceasta stare in care tu **nu mai esti captiv, si total inchis in curgerea gandurilor si emotiilor** care vin odata cu fluviul gandirii - apare deja in multi dintre voi. **Este starea simpla si pura de constiinta a prezentei**. Si noi suntem aici spre a patrunde adanc in ea. Pentru a permite aceasta adancire in unii dintre voi, si pentru prima oara, sa o zariti macar. Nu are importanta,… dar se realizeaza deja,… iar pentru altii, care stau aici, in acest moment si se mira, **SE VA INTAMPLA, CAND VOR RENUNTA LA GANDURILE SI CREDINTELE LOR CONDITIONATE**.

- Despre ce se vorbeste? Daca stati aici de mult timp se poate deodata sa aveti o intuitie despre ce este acel lucru spre care cuvintele arata. Dar atunci, mintea va incerca sa inteleaga aceasta intuitie si imediat inspiratia va deveni o problema.

- Zen a incercat sa ne invete asta, desigur de cateva sute de ani. Dar **NU MULTI AU REUSIT SA O ATINGA, PENTRU CA EI AU INCERCAT SA O INTELEAGA, PRIN GANDIRE. SI DE ACEEA SPUN CA TOATE CUVINTELE SUNT SECUNDARE.**

Fragmentarium realizat de: try_tomeditate@yahoo.com

ECKHART TOLLE 31

- In aceste zile daca puteti sa fiti atenti , nu la cuvinte, ci la spatiile de liniste dintre ele…. Aceasta pauza nu este ceva de care mintea ar putea fi interesata, pentru ca in spatiile de liniste dintre cuvinte nu este nimic la care sa te gandesti. Mintea nu este interesata nici de curentul de liniste si pace care este acolo atunci cand cuvintele sunt spuse. Aceasta este o practica. O parte din ea puteti sa o faceti aici, asa cum stati acolo. Asa ca **nu sunteti in aceasta sala pentru a asculta o expunere**.

- Asta este doar ceva periferic, de suprafata, dar voi **sunteti aici pentru a intra intr-o stare de constiinta diferita**. **Sa o lasati sa apara** ar fi poate mai bine decat sa o cautati. **Sa o lasati sa apara!** Si chiar asa cum stati aici,… asta se intampla simplu fiind atenti la spatiile de liniste. Asta-i tot ce trebuie sa se intample. Si nici nu este dificil.Dar pentru mintea ganditoare, nu este foarte semnificant. Ok, acum ce urmeaza? - ar zice ea. Ati vorbit despre spatiile de liniste, acum ce urmeaza? **DE FIECARE DATA CAND LUATI IN SEAMA LINISTEA, APARE UN MIC SPATIU DE PACE IN INTERIORUL VOSTRU**. Nu este necesar sa-l masuram in termeni de secunde sau minute,… 3 secunde, cine stie? - 3 minute, 3 ore… Nu conteaza cu adevarat.

- **Timpul nu se implica aici**. Ce este mai important … cat spatiu este acolo in acest moment sau cat de des apare? Tot ceea ce este nevoie asa cum stati voi acolo,… **tot ce vi se intampla este pentru a lua voi seama la spatiile de liniste. CAND ESTI ATENT LA APARITIA PACII DIN INTERIORUL TAU - ACEASTA ESTE CONSTIINTA FARA GANDURI, NECONDITIONATA - ADAVARATA INTELIGENTA.**

- Cel mai important eveniment din viata dvs., chiar daca l-am numi - dar toate cuvintele l-ar limita - cel mai important eveniment din viata aceasta, este **aparitia acestei stari de constiinta**. Si lucru ciudat este ca cel mai important eveniment nu vine cu mult zgomot. Acum… focul, iata-l, vine…tobe…trompete. Mintea zice: unde este? Ce s-a intamplat? Nimic nu s-a intamplat. **Eliberarea? - un concept - daca esti aici pentru a-l descoperi, probabil nu-l vei vedea, pentru ca deja astepti dupa urmatorul moment, astepti dupa un lucru de dorit care este pentru tine mai important decat momentul acesta.**

- **Si cu cat inaintezi spre aceasta dimensiune mai mult si mai mult, vei gasi ca GANDIREA NU MAI ITI DOMINA DELOC VIATA**. Se mai intampla uneori,… desigur, dar nu mai intri in ea cu totul si total. S-ar putea spune ca a aparut un spatiu si intre emotiile tale reflexive care insotesc gandirea. Si din nou aceste cuvinte sunt limitate. Nu este un spatiu real intre tine si cuvinte, ci este o alta perspectiva in ele. Este realizarea faptului ca **TU ESTI ACEL SPATIU** in care gandirea se intampla, si in care emotiile tale apar.

- Si tot ce este nevoie este acest lucru: **SA TE STII CA SPATIU**. Aparitia acestei dimensiuni interioare fara limite, careia i-am spus- **constiinta spatiului** - suna a science-fiction. Spatiu

exterior / interior - **constiinta spatiului se opune constiintei obiectelor** si asta este uimitor pentru ca daca luati in considerare ca pe planeta, chiar daca apare o schimbare, majoritatea fiintelor umane sunt captive total si **complet absorbite de constiinta obiectelor**. Obiecte, lucruri! **Obiectele constiintei sunt desigur gandurile.**

- **Aparitia unui obiect in spatiul constiintei tale, este un gand in care te afunzi complet**... Astfel **vietile oamenilor sunt consumate si absorbite de obiecte.** Ele sunt scopul preoceselor de gandire. Dar la un nivel extern se manifesta ca **O PREOCUPARE CONTINUA CU LUCRURILE** - de care trebuie sa te ocupi - lucruri materiale, evenimente. Stiti cum este viata, existenta voastra normala.... Lumea care va solicita. Aceasta materie, aceste lucruri sunt importante si apoi urmatorul lucru la fel, si apoi ai 5 lucruri care sunt toate importante. Si **ELE CONSUMA VIETILE OAMENILOR!** Dar de fapt oamenii sunt cei care **coboara pentru a fi consumati, si total absorbiti de obiectele** care apar. Dar **REALITATEA NU ESTE LUMEA EXTERIOARA**.

- **TOTUL ESTE DE FAPT UN FENOMEN INTERIOR**. Filosofii arata ca **nu este nimic afara**, pentru ca **tot ce noi stim este doar lumea interioara** unde sentimentul de perceptie se traduce in impulsuri nervoase care ajung la creier. Dupa care impulsurile se decodeaza si apare un fel de imagine despre ce ar fi lumea externa. Care este aceasta relatie intre imagine si lumea actuala, exterioara? Este numai o lume in afara noastra? Este totul doar un vis care se intampla in constiinta?

- Lasati asta! Acum asteptati deja un raspuns. Asadar **TOATA ATENTIA VOASTRA ESTE COMPLET ABSORBITA DE GANDURI**, **chiar si lucrul care conteaza cel mai mult in viata noastra, nu are importanta pe care i-o dati, cu adevarat** – **TOATE SUNT FORME GANDURI. FIECARE LUCRU DEVINE O FORMA GAND, O IMAGINE MENTALA, SI ASTA ITI ABSOARBE ATENTIA**. Chiar daca sunteti doar interesati in aceste zile de actiunile voastre de la bursa, sau le-ati dat deja... Si chiar daca nu mai sunteti cu adevarat interesat de capital**, toate se intampla prin forma capital care va absoarbe toata atentia.**

- Poate sa nu fie nicio piata de capital acolo, poate sa fie doar o plasmuire a imaginatiei tale. Poate fi gandul colectiv despre Wall Street. Dar daca este sau nu este nu trebuie noi sa stabilim asta aici si sa spunem ,,DA, este reala". Dupa care ½ din audienta ar putea spune: ,,este real Wall Street - exista", iar cealalata ½ ar spune: ,,Nu, nu exista!". Chiar daca nu ar exista acolo, ceea ce cu adevarat nimeni nu ar putea dovedi,... **CEEA CE ABSOARBE TOTUSI ATENTIA VOASTRA NU SUNT ACTIUNILE, CI FORMELE GANDURI** care au multe asociatii si au de-a face cu ,,mine", cu viitorul meu, si cu securitatea mea, sau cu varsta mea inaintata, si cu ce se va intampla cu mine. Asa ca **GANDUL FORMA, VA PRINDE CU TOTUL ATENTIA!**

- Deci **TOATE LUCRURILE VA CAPTEAZA ATENTIA**! Asta a fost exprimat asa de frumos de Henry Thoreau,...care spunea:,,viata noastra este fragmentata in detalii. **SIMPLIFICATI-O, SIMPLIFICATI!"** Si cu adevarat lucrul despre care vorbim devine continuu, **LUMEA LUCRURILOR IN CARE NOI LOCUIM ESTE CHIAR LUMEA GANDURILOR**.... **SI VIATA NOASTRA ESTE FRAGMENTATA DE GANDURI SI TOTAL ABSORBITA IN ELE....**

PIERDUTI IN DETALII…. Un alt cuvant important spus de Einstein despre detalii: “**as vrea sa aflu mintea lui Dumnezeu. Restul sunt detalii!”**. Este adevarat,… restul sunt detalii. Si de aceea suntem aici. **Mintea lui Dumnezeu este constiinta fara limita**. Cunoasteti asta! **TOT CEEA CE NU APARE DIN CONSTIINTA UNICA , CE SUNTETI VOI, SUNT DETALII. BINEINTELES CA SE VOR DUCE, ASTA-I MINUNAT!**

- Asa ca acum realizati faptul ca mai tot timpul starea de constiinta a oamenilor **este dominata de obiecte**. Obiectele mintii, obiectele gandirii conceptuale, obiectele constiintei. **Si sunt atat de prinsi in ele, incat s-au transformat si ei intr-un obiect in constiiinta.** Un **eu… Un obiect problematic** ce este format dintr-un conglomerat - mai multe obiecte stranse laolalta in constiinta, un manunchi de amintiri, conditionari, tipare reactive, **TOATE SE NUMESC ,,EU”.** Si pentru oricine sentimentul lor de ,,eu” **este problematic si este si o dilema**. A cui viata nu este o problema?

- Si mai este si nevoia de a rezolva aceasta dilema - ,,a mea”. Acesta este mitul lui Sisif,… cred. Este vorba de cineva care impinge un bolovan mare, sus pe munte, il impinge in sus si cand ajunge in varf, ii da drumul sa se pravaleasca. Asta este o situatie imposibila. Asa ca exista posibilitatea sa fii absorbit de aceste dileme, acum cand umanitatea pentru prima data la scara mare, are acces la un nivel adanc de constiinta. Nu la constiinta obiectuala ci la constiinta spatiala, inteligenta neconditionata. La care unii artisti, cei care sunt creativi, au deja acces in campul lor de creativitate, **cand devin atenti, alerti, aproape ascultand**. Apoi impulsul creativ vine, si intuitia apare,… realizarea se iveste sau activitatea se intampla, desigur in afara acestui spatiu.

- Inteligenta este la lucru si atunci te gasesti facand sau spunand ceva ce n-ai stiut inainte. Doar se intampla. Dar, numai cativa oameni pot avea acces la ea in micul lor domeniu de creativitate. Aparitia acelei stari de constiinta este o schimbare nu doar a unui mic domeniu din viata voastra, ci este vorba de ceva ce apare si transforma intreaga viata din acest sentiment limitat al ,,micului eu” problematic, la ceva mult mai adanc.

- Astfel incat **atentia nu mai este total absorbita de obiectul constiintei**, iar sentimentul de sine personal este obtinut exclusiv din prezent. Aici sunt doua momente: aparitia acesteia (constiinta spatiului) si miscarea celei vechi, constiinta conditionata. Entitatea, creeata mental, “eul”, este inca acolo, are impulsul, dar este o forma mentala conditionata. Si motivul pentru care esti aici la intalnirea noastra nu inseamna in mod necesar ca nu poate aparea si aici aceasta stare. Nu ati lasat-o acasa! Este aici, dar uneori poate sa nu fie. Uneori noua constiinta se poate ivi - foarte puternica. Si deodata cazi prada total in vechea constiinta obiectuala si conditionata.

- Unele ganduri absorb atentia ta complet, iar gandurile ar putea spune: ,,ce faci aici? E fara rost. Ai lasat toate aceste probleme…. Ar fi trebuit sa fii acasa. Ar fi trebuit sa fii undeva.” De exemplu, s-ar putea spune multe lucruri, despre sinele creat de minte. Dar aici este oportunitatea de **A LUA SEAMA**, astfel incat **ATENTIA TA SA NU FIE TOTAL PRINSA IN MINTE**. Este **OBSERVAREA UNEI PREZENTE**. Tiparele conditionate vechi ies la suprafata pentru ca asa vor. Cateva zile sunt suficiente pentru a experimanta toate astea aici. Veti trai probabil toate lucrurile nu numai extern, in zilele acestea, aici…. Si astfel **luam seama**, la

sinele conditionat cu tiparele lui, VRAND SA-TI CAPTEZE TOATA ATENTIA, DIN NOU, … si uneori poate va reusi.

- Poti **SA VEZI SI SA RECUNOSTI LUCRUL ACESTA**. O caracteristica importanta a acestui sine este faptul ca nu-i place momentul prezent. Este ceva neinregula cu el, si cu toate ca este ceva complet gresit cu el, avem nevoie sa ajungem mereu, la un moment mai semnificativ. **DOAR OBSERVATI ASTA!** **Orice ar putea fi**,… ceva in camera ta, ceva in mancare, ceva la oamenii din jur, sau vremea…. Ei bine, astazi ii este mai dificil, sa se planga… sinelui ii place asta, acel sentiment personal al lui… Eului creat mental ii place sa se planga, intern sau in afara, cu voce tare daca este cineva care sa-l asculte. Si daca gaseste pe cineva care este de acord cu el, atunci ambele egouri se intaresc. Aceste lucruri suna a fi nevinovate, dar toate stau la baza nebuniei umane in manifestarile ei cele mai distrugatoare.

- Se poate sa se manifese si aici – spre exemplu: cineva incepe sa se planga de ceva. Aceasta este cea mai putin agresiva manifestare a eului, dupa care puteti pleca. Ce legatura are asta cu nebunia lumii? Ce legatura are cu ce se intampla in Orientul Mijlociu? Ei bine, sa vedem… Este micul eu care se plange. Ce inseamna asta? De ce se plange? **DE ORICE S-AR PLANGE EL, TOTUL ESTE IRELEVANT!** Inseamna ,,eu… am dreptate.” Iar lucrul de care ne plangem inseamna ca este gresit. Aceasta este esenta plangerii. Nu vorbesc de plagerile sincere, care nu mai sunt plangeri deloc - asa stau lucrurile cand spui simplu: ,,te rog, ceea ce tocmai am luat nu este bun, vreau sa-l schimb.”

- Aceasta nu este o plangere, acesta este un fapt. Sau cand spui: ,, supa este rece, va rog dati-mi o supa fierbinte.” Asta e bine. Nu este o plangere, este doar un fapt. In anumite situatii este nevoie sa spunem ceva,… se intampla. Nu despre asta vorbim. Vorbim de **plangerea fara rost** care este facuta pentru a se pune pe sine - sinele creat mental **intr-o pozitie de dreptate** si altcineva care ar putea fi o persoana, o situatie sau un loceste pus intr-o pozitie gresita - **,,celalalt nu are dreptate”.**

- Si **sinele construit mental intotdeauna va cauta sa-si mareasca deficitul sentimentului de sine**. Pentru un moment se simte mai puternic atunci cand se plange de ceva sau de cineva, sau un loc, oricare ar fi. Pentru ca sentimentul vostru de sine **se intareste**. **Eul bazat pe fictiune si format din constiinta obiectuala, are o pozitie mentala: aceea de a avea dreptate.** Desigur asta implica, din nefericire, ca altcineva sa greseasca. **Cineva sau ceva trebuie sa fie neinregula, pentru ca tu sa ai dreptate, altfel nu se poate.** Asa ca pentru moment, daca sunteti foarte alert si atent, veti observa sentimentul de sine, de ,,eu” intarit prin plangere. Si asta se intampla de obicei **cand esti constient.**

Fragmentarium realizat de: try_tomeditate@yahoo.com

ECKHART TOLLE 32

- Este o miscare pe care sentimentul de sine egotic o foloseste pentru a se intari. Dar, mai are si alte strategii,… multe… aceasta este doar una din strategiile principale al acestui eu artificial si iluzoriu care face asta numai pentru a se umfla. Din pacate are nevoie, de un fel anume de dusmani pentru ca atunci cand te plangi de cineva este modul de a avea un dusman acolo,… care este cealalalta persoana. Se poate sa nu o recunosti ca un adversar dar este inceputul acelei miscari mentale a lui ,,eu am dreptate, tu gresesti".

- Si tu ai acelasi lucru care se gaseste in manifestarile extreme colective… a unui grup de oameni care poate fi o natiune, o religie, sau un trib. Fiind total identificati cu pozitia lor, iar sentimentul de sine depinzand de aceste pozitii de dreptate,… atunci identificarea lor este totala. Si **mereu au nevoie, de orice divergente ce rezulta din aceste situatii mentale, si oricand pot sa nu fie de acord cu povestea ta iar tu sa le devii astfel, dusman**.

- Si ai nevoie de dusmani pentru ca **acest ego nu poate supravietui fara ei si fara sa simta ca are ABSOLUTA DREPTATE**. Si asa ca nu vei vedea altceva decat ca **TOATE GANDURILE SUNT RELATIVE**. Niciun gand sau pozitie mentala nu poate contine intregul adevar. Nu-l vezi deloc. Esti complet absorbit de un singur gand, sau de cateva forme gand care sunt apoi investite cu un sentiment de sine. La nivel personal sau colectiv lucreaza acelasi principiu.

- Acum cateva zile in New York Times, era un scriitor israelian care vorbea despre conflictul din Estul Mijlociu, care este absolut nebunesc, dar e vorba de nebunia umana, ca o manifestare extrema a ceea ce este in istoria omenirii,… iar ceea ce a vazut el acolo, a fost foarte clar – de ce nu este pace in acele locuri?

- Se pare ca nu este nicio posibilitate de pace acolo… s-a incercat aproape totul. Si imposibilitatea oamenilor de a se adapta, el a numit-o **,,inabilitatea lor de a recunoaste competitia narativa".** Si ce a vrut el sa spuna prin asta? Naratiunea este povestea pe care ti-o spui tie insuti. Pozitia noastra. Ea este asa cum este - interpretarea noastra si sa **nu o recunosti ca fiind o interpretare, tocmai aceasta este identificarea totala cu formele mentale.**

- Dar sunt si alte forme metale - **FORMELE MENTALE COMPETITIVE – ACESTEA SUNT DUSMANII**. Si asa, pentru ca exista nevoia de a avea dreptate, afirmarea dreptatii noastre poate fi asa de puternica incat acum ai nevoie sa omori dusmanul pentru a-ti sustine dreptatea. Acelasi fenomen se poate intampla cuiva la o intalnire - sa inceapa sa se planga intern despre ceva.

- Si in legatura cu asta, realitatea sinelui, legata de plangere, este o alta caracteristica a eului, creata de minte. **Toata povestea noastra este formata din forme gand, iar identificarea cu ele, este nevoia de a reactiona la ceva. Nu se poate sta mult timp fara reactivitate**. Asta o puteti observa si aici, stand. Si la intalnirea noastra, pot sa apare asa, deodata reactii, si sunt o multime de motive in spatele lor. Puteti sa vedeti lucrul acesta intr-o conversatie pe care o aveti spre exemplu, dupa pranz.

- **Observati!** Astfel una din practicile noastre aici este **SA OBSERVI REACTIILE CARE VIN**, nu sa va spuneti ca nu ar fi trebuit ca ele sa fie acolo, ci **doar sa le observati**. Sa nu le transformati intr-o problema personala si sa ziceti ,,o sa fiu mai presus de aceste lucruri de acum incolo**." DOAR PRIVITI SI ADUCETI O ACCEPTARE BLANDA AICI**, pentru ca **nu poti observa totul fara acceptare**. Pentru a te uita la un fenomen din viata ta in mod complet, trebuie mai intai sa-l accepti. Nu poti sa-l privesti si sa-l imbratisezi complet daca nu l-ai acceptat.

- Asa ca, **SA ADUCETI O BLANDA ACCEPTARE LA ORICE APARE AICI**, in aceste zile, adica orice apare in sinele vostru, chiar daca este vorba de plangere. Acum, plangerea este desigur opusa acceptarii. Asta-i ciudat! Reactivitatea este opusa acceptarii. Acum, spunem de fapt ceva ciudat; ca poti aduce o blanda acceptare in ceea ce este in esenta sa opusul acceptarii. Aproape o contradictie. Sau aceasta este aparitia constiintei spatiului.

- In budism i se spune uneori stare de martor - constiinta martor. Asa ca practica noastra este atunci, **sa permiti intern sa existe tot ce apare in fata ta** - cum sunt: gandurile, sau reactiile, ori plangerile, o emotie, **tot ce se iveste acolo, ca fiind ceea ce este**. Asa ca **principala practica** a intalnirii noastre este **SA ADUCI, ASA SIMPLU, ACCEPTAREA IN FIECARE MOMENT.** Acum, fiecare moment nu este chiar termenul corect.

- **SA ADUCI O BLANDA ACCEPTARE IN ACEASTA CLIPA!** Lucrul acesta se pare ca implica faptul ca sunt multe clipe in timpul acestei intalniri, dar asta nu este cazul. Sunt doar multe **momente ca forme ale gandirii** care iti amintesc sau proiecteaza,... dar in realitate intreaga intalnire este formata din acest prezent.

- Intotdeauna este numai momentul de acum. Intotdeauna el nu este format din mai multe momente; acestea **sunt formele ganduri** care-ti spun: ,,Oh, se pare ca este o intalnire de lunga durata", sau orice ar spune. Dar daca te uiti la realitatea care este la aceasta intalnire, la fel ca la intreaga ta viata, nu este niciodata mai mult decat aceasta clipa. Nici nu poate fi altfel. Aceasta este esenta intalnirii noastre – **acest prezent!**

- Si cand ne-am intalnit in aceasta dupa-amiaza... – **ea este numai o forma gand** si cand suntem impreuna incercam sa verificam asta: daca tot ceea ce exista este numai acest

moment. Probabil ca va fi inteles si lucrul acesta pana la urma.. Si asta este un adevar atat de fundamental si de o asa de mare importanta,... dar mintea incearca sa argumenteze si sa spuna: ,,ei, bine, nu stiu daca sunt de acord cu asta. Sa gandesc, mai intai. Si in aceasta dupa-amiaza **iti voi arata ca te inseli si ca am dreptate.**"

- Si acum acest lucru este atat de eliberator, incat realizarea faptului ca in toata viata voastra – pentru ca acum vorbim despre aceasta intalnire – **NU ESTE NIMIC MAI MULT DECAT ACEST MOMENT** chiar si atunci cand va amintiti trecutul... **Totul se intampla numai in interiorul spatiului de acum**. Acum, poti doar sa ti-l amintesti.

- Ori proiectia ta, **viitorul, nu poate fi mai mult decat un gand forma** pentru ca nu poate ajunge ca viitor, asa ca **nu poti fi aici, gandind la viitor**. **FIINTAREA SI PREZENTUL SUNT UNA. VIATA SI PREZENTUL SUNT UNA. TU SI PREZENTUL SUNTETI UNA**. Voi in esenta voastra, ceea ce sunteti mai presus de forma gand, esenta neconditionata,... voi si prezentul sunteti una.

- Si asta este o realizare minunata , sa intelegi deodata **CAT DE SIMPLA POATE FI VIATA**, **CAND NU MAI SUNTETI PRINSI CONTINUU IN MINTE, IN TIMP, CAND ATENTIA VOASTRA NU MAI ESTE ABSORBITA MEREU DE OBIECTELE CONSTIINTEI CARE SE BAZEAZA PE TRECUT SI VIITOR.** Si atunci realizati, ca **ASTA ESTE TOT CEEA CE POATE EXISTA VREODATA.** Intotdeauna exista numai spatiul acestui moment.

- Orice forma apare in spatiul acestei clipe**, intotdeauna este numai acest prezent! TOATA VIATA VOASTRA ESTE INTOTDEAUNA NUMAI ACEST MOMENT.** Aceasta intalnire este formata numai din aceasta clipa. **Si asta este singurul lucru care conteaza** aici.

- Asa ca am putea spune ca aceste zile petrecute aici, sunt intr-un fel un mod de a afla o protectie, sa-i zicem un fel de sera, unde plantele sunt protejate de vremea rea. Ei bine, nu puteti fi ocrotiti aici de vremea rea, dar acesta este un mediu protejat, o intalnire aparata. Si aici, puteti sa practicati trairea intr-o stare de aliniere cu ceea ce este acum, si sa realizati puterea care este ascunsa in momentul prezent si **cat de simpla si frumoasa poate fi viata cand se dezvaluie astfel, si cand traiti intr-o stare de aliniere interioara totala, cu tot ceea ce este acum!**

- Iar **ACEST DA SPUS LA TOT CEEA CE ESTE SI VINE SPRE TINE, FARA NICIUN COMENTARIU SI INTERPRETARE INTERNA - ESTE PRACTICA CEA MAI IMPORTANTA SI ELIBERATOARE A VIETII NOASTRE**. Si puteti sa o aduceti in situatiile exterioare, aici, oriunde - **LUCRURILE SUNT CEEA CE SUNT**, si **IN ACEASTA ACCEPTARE TOTALA, GASITI FERICIREA DEPLINA**. Fericirea voi nu o puteti gasi, pentru ca ea se afla ascunsa adesea dincolo de esenta lucrurilor. In spatele suprafetei aparente a vietii, se afla **o adanca bunavointa, ascunsa, sau s-ar putea spune o bunatate nemarginita.**

- Si acest lucru este experimentat – i-am putea spune – ca **o pace interioara**. **NU CONTEAZA CE ESTE SITUATIA EXTERNA SI CE ADUCE EA SAU CUM SE INFATISEAZA**. Aceasta este realitatea pacii interioare din adancul nostru. Iar **PACEA INTERIOARA ESTE REALIZAREA FAPTULUI CA IN INIMA LUCRURILOR, SE GASESTE O BUNATATEA INFINITA**. Chiar si atunci cand la suprafata aparenta a vietii, lucrurile se arata in continuare bune sau rele,si sunt asa oricand, in orice situatie, la suprafata ele pot fi aparent disjunctive. Se intampla.

- La suprafata aparenta a lucrurilor poate fi acest moment asa cum este,... poate fi chiar moartea. Ea se poate intampla oriunde si peste tot in natura. Este un timp cand lucrurile trebuie sa moara, toate frunzele vor cadea. Este acest lucru rau? NU! In natura, te poti uita la moarte si sa spui ,,ce minunata este". Acum in realitatea umana, de obicei numim moartea, rea. Si reactionam. **SA ADUCEM O BLANDA ACCEPATARE LA TOT CEEA CE ESTE!**

- Mintea ar putea spune ,,DA, dar nu vezi ca lucrul acesta este rau?" dar **PRIN A LASA CEEA CE ESTE ASA CUM ESTE, IN ACEST MOMENT FARA SA REACTIONAM, CU ACEST LUCRU VINE SI REALIZAREA STARII DE BINE, SI FERICIREA,** chiar daca la suprafata lucrurile pot sa nu para astfel. Si chiar si in fata mortii, aceasta realizare a fericirii adevarate poate fi acolo pentru ca **moartea este sfarsitul formei.**

- Frunzele sunt forme ale vietii. Corpul uman este o forma. Si in modul acesta vine **realizarea a ceea ce este mai presus de forma**. **ACEA INTELEGERE POATE VENI LA TINE NUMAI ATUNCI CAND VOI PERMITETI FORMEI PE CARE O IA ACEST MOMENT SA FIE CEEA CE ESTE**. **Numai atunci vine trezirea!** Nu spun sa deveniti pasivi, si sa nu mai fiti capabili deloc de actiune. NU, este vorba de **O ACCEPTARE INTERIOARA A CEEA CE ESTE, ASA CUM ESTE, FARA NICIUN COMENTARIULUI INTERN, FARA NICIO JUDECATA SI INTERPRETARE**. Pentru ca **orice judecata inseamna ,,EU". ASTA ESTE ACCEPTAREA TOTALA - O LIPSA COMPLETA A JUDECATII. Eliberarea este de fapt scaparea de judecata, de mintea compulsiva.** Atunci actiunea inteligenta, daca este necesara, va aparea din aceasta stare de lipsa a judecatii interioare!

- **ESTE REALIZAREA CEA MAI IMPORTANTA A VIETII SA ACCEPTI CEEA CE ESTE ASA CUM ESTE, NECONDITIONAT!** Atunci actiunea nu va mai fi deloc reactiva. **Cand NU lasi lucrurile sa fie ceea ce sunt ele cu adevarat, cand NU lasi momentul acesta sa fie asa cum vine el, atunci actiunea este o reactie**. Si nu este inteligenta, ci conditionata. Este poate o actiune inteligenta intr-un sens limitat dar nu este in adevar. Nu este o actiune inteligenta, ci conditionata, o reactie, o judecata, o agresiune asupara vietii insasi si a universului. Si acesta este intelesul termenului de karma,pentru ca in traducere el inseamna actiune reactiva.

- **KARMA ESTE REACTIE** - **ACTIUNE DE JUDECARE**, care este un ciclu continuu, si te tine captiv in aceasta existenta conditionata. Tu judeci si reactionezi continuu. Primul lucru care trebuie realizat este numai acesta: ca **totul este ceea ce este! - acest moment este**

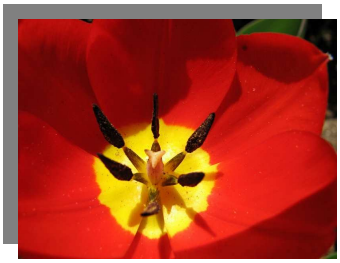
viata insasi! Acest moment este ceea ce este pentru ca **Totalitatea, Universul l-a adus aici, Dumnezeu insusi l-a pus aici sa fie ceea ce este**. **Atunci impotiva cui te revolti tu? Cu cine te certi de fapt? Pe cine agresezi? Impotriva cui lupti tu? …impotriva faptului care deja este! E absurd! Este o nebunie!...e fara rost!...**

ECKHART TOLLE 33

- Orice eveniment se intampla in acest moment…el este conectat la totalitatea cosmosului. Nimic nu este separat. Nu exista evenimente separate. Chiar si fizicienii sunt de acord cu lucrul acesta. Ei au observat interconectarea tuturor lucrurilor. Budistii au vazut si ei asta, chiar cu 2500 de ani in urma. Lucrurile sunt ceea ce sunt dintr-o ratiune divina pe care nu o putem intelege noi cu mintea noastra limitata! **Toate sunt aranjate de Sus!,,Este voinţa Lui sa fie asa si nu altfel."** TREBUIE DOAR CA VOI SA LE LASATI SA FIE, ASA CUM SUNT SI SE ARATA! Veti intelege atunci, **IMPOSIBILA SCHIMBARE A LUI ,,ESTE"**. Nu te poti certa cu adevarat cu ceea ce este, pentru ca deja este. Inaintea observatiei tale, ea s-a si intamplat deja. Si nu mai ai ce face. Nu ai altceva de facut decat **sa accepti,, voia Lui",** si sa nu mai faci voia ta, sa nu te mai opui, sa nu rezisti. Si atunci toata suferinta va disparea, pentru ca **durerea este tocmai rezistenta ta, judecata,.. reactia ta,… Cand acceptati totul asa cum vine nu mai este nicio suferinta, pentru ca nu mai este rezistenta la ceea ce exista deja.**

- TREBUIE DOAR SA OPRESTI COMENTARIUL INTERN. Si asta devine esential! Aceasta aliniere interioara este baza pentru o actiune daca este necesara, dar adeseori nu mai este nevoie de ea. **DOAR SIMPLU SA PERMITI TOTUL SA EXISTE, ESTE TOT CE TREBUIE SA FACEM, SI ASTA ESTE CEA MAI MARE INTELEPCIUNE!** Si este destul pentru ca inteligenta divina sa intre in viata ta si vei putea sta acolo,… iar **lucrurile se vor desfasura intr-un mod drept si miraculos! Si viata ta va deveni un dar minunat!**

- Deci **PERMITAND FORMEI PE CARE ACEASTA CLIPA O IA, SA FIE CEEA CE ESTE**, in loc sa reactionezi la ea, si doar lasand aceasta forma sa te duca spre ceea ce i-am putea spune constiinta fara forma, neconditionata - asta nu este constiinta obiectuala. Lucrul asta estre ciudat, aproape un paradox. Oamenii vor sa ajunga la… oricum i s-ar spune - ultima realitate: transcedenta, **dar merg intr-o directie opusa!**



- Si de obicei, privesc formele care-i inconjoara in viata lor cotidiana, ca un obstacol in atingerea trancedentului. Ei vor sa atinga ceea ce cu adevarat sunt ei insisi, sau ceea ce presupun ca sunt - esenta a ceea ce sunt sau ar putea fi. Uneori, se pare ca **intregul univers conspira, viata mea de zi cu zi si existenta mea pare ca si ele conspira pentru a ma impinge spre acest scop ultim**. ,,Sunt inconjurat de atat de multe limitari si circumstante constrangatoare… care par sa fie un fel de conspiratie si care vor sa ma opreasca de a fi cu totul eu insumi."

- Suna asta familiar?,, Vreau sa ies din aceasta situatie de viata care ma limiteaza. " Pentru unii oameni acestea sunt situatiile lor de viata. Pentru altii sunt cele de la locul lor de munca. Pentru unii este corpul fizic care incepe sa fie limitat.,, Nu ma mai pot misca niciunde. Ce este asta? Vreau sa se termine odata. Sa ma cunosc pe mine cu totul ca fiind acela ce este mai presus de forma si mai mult decat toate formele care apar in viata mea si care ma limiteaza, lovindu-ma din toate partile."

- Iar cand ma eliberez de o forma care ma constrangea pentru un moment, apare alta in urmatoarea clipa, si apoi tot asa. Dar asta este natura constiintei obiectuale, sa apara un lucru limitator unul dupa altul. Si atunci oamenii traiesc intr-o continua reactivitate – da, acum, intr-un fel poti sa schimbi formele din jurul tau. Intr-un sens limitat, lucrul acesta este adevarat. Ai putea sa locuiesti intr-un loc neplacut, murdar si zgomotos si dupa aceea, printr-un efort si o energie incredibila, 10-15 ani mai tarziu, intr-un final,… reusesti sa-ti faci o casa…

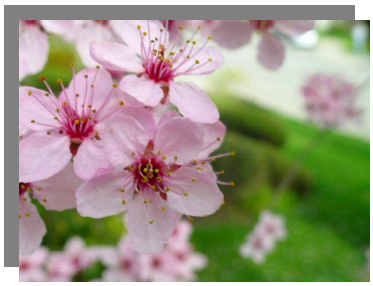
- Asta-i frumos. Si tu desigur, ai creat diferite situatii de viata. Acum esti intr-o stare deosebita. Dupa un timp,… dupa ce vei simti ca ai atins ce ti-ai propus, atunci,… o noua situatie de viata se va manifesta, cu o alta limitare. **SI APOI VEI GASI ALTCEVA CARE SA TE INGRADEASCA**,… poate ai creat un imperiu de afaceri. Atunci va veti putea permite o vila, **SI ASA, O MULTIME DE LUCRURI VA VOR CONDITIONA DIN NOU, MAI MULTE CHIAR DECAT INAINTE**.

- Piata bursiera devine importanta. Unii oameni cu care am vorbit, au experimentat recent. **,,noaptea neagra a sufletului”**, si i-am intrebat, ce s-a intamplat? Si mi-au raspuns: piata bursiera. Ei bine, se poate. **Si astfel in noua voastra situatie gasiti noi si noi limitari, si asa tot mereu. Pana cand? Pana cand incercati sa va eliberati si de acolo**.

- Astfel vine un moment cand realizati: DA,…Puteti sa va jucati in lumea formei, la suprafata, si sa imbunatatiti formele. Dar nu ca un raspuns ultim la cine sunteti voi. Nu ca o incercare de a afla cine sunteti voi. Nu sa obineti fericirea din ele, **pentru ca veti aduna durere, nu fericire**. Nu astfel. In acest sens **FORMELE DIN JURUL VOSTRU, NU VA AJUTA, PENTRU CA INTOTDEAUNA VOR VENI NOI SI NOI LIMITARI, CU ALTE SUFERINTE, SI MEREU MAI MULTE**, dinspre formele din jurul vostru. Natura lumii este limitata, atunci si **fericirea obtinuta din parti va fi partiala, si urmata imediat de mai multa suferinta!** Pentru ca lumea este duala.„Nu va fie teama Eu am invins lumea” spunea Iisus, adica lumea mintii, lumea gandurilor nelinistitoare.

- Asa ca poti sa te joci cu formele din viata ta. Acesta este un lucru minunat, sa te joci, dar **sa nu astepti realizarea de sine sau fericirea prin atingerea unei configuratii finale si sigure a formelor din viata ta care sa fie si absolut perfecte si drepte.** Poate fi asta pentru putin timp, dupa care va veti lovi de partea cealalalta, asta pentru ca fiecare forma este facuta din restrictii. Odata ce stiti ca jocul formelor este minunat, puteti participa la el.

- Dar, sa te stii pe tine mai presus de forma,… **LUMEA FORMELOR NU TE POATE AJUTA**! Si astfel apare paradoxul pe care l-am punctat mai devreme. Paradoxul apare atunci **cand permiti intern formei pe care acest moment o ia sa fie ceea ce este.** Sa zicem ca locuiti intr-un loc neplacut. Este frig, si umed sau zgomot, sau stramt. Si acolo stati pe un scaun. Aceasta este forma pe care aceasta clipa o ia, si asa deodata realizati limitarea acestei forme. **Si o lasati in acest moment sa fie ceea ce este**. Unii oameni nu inteleg asta, si accepta povestea pe care si-o spun in capul lor, ingrijorandu-se.



- Si am observat ca tocmai aceasta este greseala pe care unii oameni o fac. Cand spunem sa lasam acest moment sa fie asa cum vine el, ne crem o interpretare a acestei clipe care devine o poveste si ne spunem: ,,ei bine, cum sa accept ceea ce este asa cum este?” un exemplu ar fi, sa spui ca piata de capital a cazut, iar sotia ta te-a parasit, - un eveniment sincronic, si dupa asta vine povestea, in mintea ta, care iti spune: ,,ok, ai lucrat pentru nimic, de 25 de ani. Tot ceea ce ai construit, toata energia ta, 80% din toate acestea, le-ai pierdut, …si casatoria ta a fost o greseala. La fel ai gresit peste tot, ai gresit in afacerea ta, si in casatoria ta…. Nu mai este nicio solutie chiar daca te-ai duce in prezent, pentru ca la varsta ta ce mai poti face? Cine te crezi tu ca esti?”

- Si n-ai avut suficient timp sa poti construi un alt imperiu de afaceri. Si povestea ta se desfasoara in capul tau. **Este o interpretare a acestei clipe.**,, Am ratat. Totul este fara rost. In viata mea, nu am realizat nimic.” Si asta este o poveste simpla, dar majoritatea naratiunilor sunt mai complicate decat aceasta. Povestea nu este acest moment. Ea este naratiunea din capul tau. Sunt forme ale mintii. Obiecte ale constiintei. Asa ca ce este acest moment… ce este forma acestei clipe?

- Forma acestui moment nu este povestea acestei clipe, este o simpla aparenta care este… un scaun, peretii, fereastra, frigul, zgomotul, vecinii, un miros neplacut. Dar chiar neplacutul este inceputul unei povesti. **DOAR OPRESTE-TE! SI NU TE MAI GANDI LA NIMIC! DOAR ASTA SA FACI! ACESTA ESTE MOMENTUL. ACESTA ESTE PREZENTUL**. Si tu stai pe un scaun. Si acesta este lucrul minunat,… **ce se va intampla daca las acesta clipa fara o poveste?**

- Si atunci, ah, ciudat, **lasand forma sa fie asa cum vrea ea… deodata… apare o pace, dintr-un loc adanc**. Si te uiti in jur la forme si este acel spatiu de prezenta care se iveste atunci acolo. Cand formele nu mai o acopera. **DAR NU POTI AJUNGE LA ACESTA STARE DECAT ATUNCI CAND LASI FORMELE IN PACE**…si ceea ce apare in fata voastra

aparent cu scopul de a va opri sa va gasiti pe voi insiva **este de fapt usa si intrarea** in universul fara margini al linistii din tine.

- FORMELE CARE PAR A FI OBSTACOLE DEVIN MIJLOC, DACA LE LASI IN PACE. **FARA NICIO POVESTE, SIMPLU, LASAM FORMA PE CARE O IA ACEASTA CLIPA SA FIE CEEA CE ESTE.** Unii oameni au gasit lucrul asta fara nicio invatatura spirituala, simplu, experimentand limitarile formei lor psihice. Se poate sa vina ca o boala. Poate sa capete forma unui handicap. Si la inceput ei spun o lunga naratiune. Povestea lor pe care isi bazeaza identitatea devine una foarte nefericita. **Eul este foarte nefericit**. Este multa rezistenta la ceea ce se intampla acum.

- De ce mi s-a intamplat asta tocmai mie? Si dupa aceea, dupa un timp, durerea devine atat de mare si numai accidental sau prin gratia divina care este constiinta unica, **in momntul in care stai simplu in firescul acestui moment, atunci nu va mai fi vorba de durere, deloc.** Slabiciunea, handicapul,… DOAR LASATI-LE SA FIE CEEA CE SUNT, NU VA IMPOTRIVITI CU UN **NU**, CI **SPUNETI SIMPLU DA**. **ACEASTA ESTE CEEA CE ESTE,ACUM**.

- Si unii oameni care nu stiu cat de mult mai au de trait,… apropo, nimeni nu stie asta. Dar pentru unii oameni devine clar ca nu stiu…poate pentru ca cineva le-a spus ,,nu stiu cat o sa mai traiti”. Si astfel ei pot deodata, redusi de circumstante,… deci **pot sa fie redusi numai la acest moment**.,, Asta mi-a facut viata mie!” Este ultima poveste, ultima linie a naratiunii voastre. Acesta este un semn al sfarsitului unei povesti. Poate fi de exemplu: ,,priveste, asta este ceea ce mi-a facut mie viata. Am pierdut totul in acest moment. Nu mai am niciun viitor. Viata m-a parasit, chiar si pe mine. Pe mine!”

- Si asa nici nu ati realizat ca **tocmai ati scris ultima linie a povestii voastre**. Si **ACUM NU MAI AVETI NICIUN VIITOR**, atunci unde s-a dus povestea? Niciunde. **Ati redus totul la aceasta clipa**. Unii oameni prin boala reduc totul numai la acest moment. Si deodata se trezesc din povestea despre mine, care-i absobrea. Si atunci se uita la voi, si o lumina le straluceste prin ochi. Ar putea sa nu stie ca povestea lor s-a sfarsit.

- S-ar putea sa nu aiba nicio explicatie pentru ceea ce tocmai s-a intamplat. Dar **astfel…viata lor a devenit atat de simpla si de usoara**. Si daca ii intebi ,,ce vi s-a intamplat? Ati fost nefericit ieri si acum?… “ Ei nu mai pot fi capabili sa mai spuna nimic despre asta. Am intalnit cativa oameni - este minunat! - este asa de frumos sa intalnesti oameni carora, fara invatatura spirituala sau un profesor, li s-a intamplat asta deodata. Boala a devenit invatatorul lor.,,, ACEST LUCRU L-AM LASAT IN URMA!” Care-i intelesul lucrurilor ce s-au intamplat?

- Povestea lor s-a sfarsit. **In absenta viitorului, nu mai este nimic pe care sa-l doresti**. Naratiunea despre ,,mine” s-a sfarsit. Asta nu inseamna ca aceasta persoana nu-si mai aminteste trecutul, ci ca nu mai are nicio investitie in sine, in amintirile sale. Atunci cine mai sunt ei? **Ei sunt viul din aceasta clipa. Ei sunt prezentul, spatiul de acum. Ei sunt constiinta insasi, privind prin acesti ochi, neproblematic**. Si ESTE MINUNAT CA O POVESTE SA SE TERMINE!

- Nu amintirile voastre, ci investitia de sine in amintiri nu e buna. Chiar si tiparele voastre reactive, au un moment, cand se vor duce. Dar chiar si atunci, investitia de sine si identificarea sinelui cu tiparele reactive pot sa mai vina, asa simplu, dar cu incetul reactia va fi vazuta ca ceea ce este. Apare un spatiu de jur imprejur pentru ca **atunci tu permiti ceea ce este sa fie, extern, dar si intern** - **permiti lucrurilor sa se desfasoare, asa cum vin ele**: emotii, reactii, ganduri vor veni si vor pleca.

- ACEASTA ESTE FORMA PE CARE ACEST MOMENT O IA. OK, ESTE IN REGULA! Asa ca pretinzand aici la intalnirea noastra sa aveti o experineta de eliberare, asta va va opri desigur in a o avea cu adevarat, pentru ca **NIMIC NU ESTE NECESAR MAI PRESUS DE FORMA PE CARE ACEST MOMENT O IA. TOTUL ESTE ASA DE SIMPLU!** Si inca o data: NIMIC NU ESTE NECESAR MAI PRESUS DE FORMA PE CARE ACEASTA CLIPA O IA! Nimic in esenta, in afara de acest lucru: **sa te cunosti pe tine insuti!** Forma de fapt este secundara. Dar de lucruri va mai fi nevoie. Insa nu in acest moment, altfel nu ati fi aici.

- **ASTFEL, POVESTEA SE TERMINA CU INCETUL, NARATIUNEA PE CARE VA BAZATI IDENTITATEA SI TIPARELE PE CARE LE ASOCIATI CU EA.** Dupa aceea, practica noastra este simpla. **SA ACCEPTI CU BLANDETE ACEST MOMENT,… FORMA PE CARE O IA EL, SI ASTFEL TE DUCI DINCOLO DE FORMA, LA STAREA DE BLANDETE ADANCA SI TOTALA**.

- Vom petrece desigur si in liniste, ca parte din intalnirea noastra. Unii dintre voi poate nu vor mai vrea sa vorbeasca deloc in timpul acesta. Este minunat. Mintea voastra va fi desigur acolo, si dialogul intern poate fi el acolo. Pentru aceia care nu mai vor sa vorbeasca sunt cateva mese in hol, asta pentru cei care nu mai vor sa se angajeze intr-o conversatie. Voi anunta desigur, perioadele cand **ne putem retrage pentru a tine o nobila tacere**. Nu tot timpul intalnirii. Unii ar putea intreba ,,de ce nu putem sta in liniste, pe tot parcursul intalnirii noastre?

- Ei bine voi puteti. Este bine sa invatati **sa aduceti acel spatiu de liniste printre relatiile voastre**. Ne putem adresa si astfel, aducand tacere in relatiile noastre cu oamenii. Situatia de aici este de invatare, toata, nu doar cuvintele. Spatiile de liniste, pimbarea de aici si pana la camera voastra. Nu urmarind ca acest moment sa se termine. Nu cautand urmatorul pas pentru a ajunge acolo. Ci **DOAR SA FII CU CEEA CE ESTE.**

- Vom vorbi si despre natura, facand-o parte din invatatura noastra, in special in acest moment al vietii cand natura pare ca respira. Este expiratia ei. ,,Caderea" care este numita toamna in engleza americana. Dar caderea este mai potrivita pentru ca este expiratia naturii. Un ciclu se apropie de sfarsit. Intr-un fel este moartea, si asta e minunat asa cum se ascunde ea acolo. Primavara este diferita ca manifestare, totul se reinnoieste, formele se manifesta, cu miile,… mii de forme noi se arata. Si acum, **MULTE DIN ELE SE TERMINA. SUNT DOAR FORME!**

- Astfel primavara este inspiratia naturii, iar expiratia ei este acum. Dar **si expiratia este minunata pentru ca te duce dincolo de forma**. Asta pentru ca ea apare atunci cand formele dispar. Voi suna din acesti clopotei redeschiderea intalnirii noastre, este putin mai tarziu dar **din fericire este tot acum**. Unul sau doi oameni stand aici, se pot simti nefericiti dintr-un motiv anume. Daca este asa, **PERMITETI ASTA**. Atunci lasati-va sa fiti nefericiti! Asta nu este asa de rau. E un lucru ciudat de facut, **sa lasati nefericirea sa fie ceea ce este. Ok, sunt nefericit**.

- Va puteti uita la voi ca la un actor si se intampla sa luati si voi parte la scena. Rolul vostru in acest moment este sa acceptati rolul unei persoane nefricite. **Jucati-va rolul!** Si **prin aceasta mica acceptare, deodata, apare un mic spatiu in jurul nefericirii voastre.** Doar putin la inceput. Dupa care veti permite mai mult. Dupa aceea veti observa ca a crescut considerabil spatiul din jurul nefercirii voastre. Aici este nefericirea care este ceea ce este – eul, nodul sinelui, si acesta este spatiul din jurul lui. Clopotul, un instrument antic, cheama la **ATENTIE, PREZENTA, TREZIRE DIN IDENTIFICAREA CU FORMELE MINTII, SA IESIM DIN GANDIRE**.

- Pierzand egoul, nu o sa-mi pierd si stima de sine? Nu am nevoie de stima de sine pentru a ma iubi pe mine si pe ceilalti? – Da, se pare ca multi oameni au o problema cu asta, lipsa de stima de sine. Am citit cu un timp in urma, cand Dalai Lama era tanar s-a intalnit cu un grup de vestici si vorbea despre pierderea stimei de sine, si el chiar nu putea intelege asta. Despre ce era vorba? Si ei au incercat sa-i explice, si dupa aceea el se plimba prin mijlocul grupului, si intreba pe fiecare ,,si tu ai avut asta? Si mai toti ii spunem DA. Iar Dalai Lama a spus atunci: ,,Oh, foarte ciudata stima de sine".

- Acum specia umana este singura de pe planeta aceasta care are o relatie cu sinele. Cand ai o relatie cu tine insuti, este normal. Dar pisica nu are o relatie cu ea insasi. Sau pasarea, ori copacul…nici ele nu au aceasta problema. Si chiar si cea mai urata pisica nu ar putea avea o problema cu sine insasi. Nu si-a creat ceva secund, o imagine de sine creata de minte. Iar odata ce a fost creata, ea va va insoti. Intotdeauna sunteti insotiti de o imagine mentala despre ,,mine" si apoi aveti si o relatie cu ea. Si adeseori nu va place ce vedeti – acea imagine de sine.

- Aceasta biata apreciere de sine… Si dupa aceea puteti fi in conflict cu ea. Puteti sa-i vorbiti sinelui vostru in cap. Si ii veti spune ceva despre el insusi. Unii oameni vorbesc cu ei la persoana I, dar mult mai multi vorbesc la pers. II,… cu ,,tu". De exemplu: ,, vezi tu, ai gresit din nou!. Vezi, nu este asa de bun cat…Vezi, de ce nu poti si tu?.." Si atunci, deodata, eul capata o impresie minunata despre el insusi.

- Unii au de obicei o impresie proasta despre ei, cu alte cuvinte se simt prost cu imaginea despre sine fabricata de minte - micul eu, se simte prost in aceste conditii. Si apoi realizeaza ca **TREZIREA VINE ATUNCI CAND ISI DAU SEAMA CA TOTUL ESTE O CREATIE MENTALA.** Si pana la urma sa zicem ca realizeaza asta - de obicei in vest, lucrul acesta este legat de invatatura New Age - si-si dau seama ca pot sa faca ceva in legatura cu imaginea lor proasta despre ei.

- De fapt iti poti schimba gandirea despre sine. Mai intai descoperi ca ea este predominanta, sau mai bine spus, este negativa si atunci vezi ca apare putina prezenta. Asa trebuie sa fie, pentru ca esti in stare sa **faci putin un pas inapoi si sa urmaresti sa vezi ceea ce tu insuti ai creat cu gandurile tale.**

- Dupa aceea vine si posibilitatea schimbarii gandurilor si a aprecierii de sine, prin afirmatii si toate aceste practici.

Dupa un timp, imaginea de sine se mareste putin si te simti mai bine cu acest lucru pe care-l simti in tine… Dar, atata timp cat tot ce este forma, toate creatiile mentale, gandurile sunt subiect de polaritati, tu nu poti sa te plimbi continuu cu un sentiment de sine ridicat, si sa te simti minunat cu tine insuti, intotdeauna va fi acolo o polaritate, si este de obicei limitata de ceea ce se intampla sau nu se intampla in viata ta, de ce feed-back primesti de la ceilalti. De obicei sentimentul de sine este comparativ.

- Te intrebi pe tine insuti: cum ma evalueaza ei in relatiile mele cu ceilalti? Si asta va indica unde va aflati pe o scara de la 1 la 10, sau poate fi orice alta evaluare. Deci, **aprecierea de sine este conectata cu eul fabricat de minte**. Dar el exista in polaritati: daca petreci un an de zile afirmand continuu: ,,ma iubesc pe mine insumi", cu toate ca, poate pana acum te-ai urat destul. Casa ta este plina de hartiute si unde privesti vezi: ,,ma iubesc pe mine insumi" si privesti in oglinda, in ochii tai si repeti asta ,,ma iubesc pe mine insumi"…

- Uneori, merge – Uneori. Vei avea o relatie mai buna cu tine. Dar intotdeauna va fi o parte de infrangere. Este greu sa sustii asta, pentru ca si cealalalta polaritate se manifesta in viata ta. Si treci prin viata si in loc sa te preocupi sa te cunosti pe tine insuti, tu ai nevoie sa te

compari cu ceilalti. Si apoi spui: ,,de fapt sunt mai bine decat aceasta persoana, si de aceea ma simt chiar bine cu mine. Sunt si mai educat decat ea, si ma simt bine datorita acestui lucru.”

- Sau iti poti spune orice: ,,ei bine aceasta persoana este bolnava, dar eu sunt sanatos, asta-i bine.” Tot ceea ce ai nevoie pentru aprecierea de sine, daca poti vedea asta…– **ai nevoie de relativitate**. De aceea iti trebuie sa compari. Si egoul se compara intotdeauna pe sine cu ceilalti. Este oare posibil sa traiesti fara sa ai o relatie cu tine insuti, fie ea buna sau rea? Este posibil sa fii atat de complet tu insuti astfel incat imaginea mentala despre tine sa se dizolve?

- De aceea suntem noi aici la intalnirea din India, sau citind aceasta carte. Asta este esenta adunarii noastre: **imaginea mentala despre sine este conectata cu gandirea continua. Este mereu alimentata, perpetuata si confirmata de procesul continuu de gandire – si multe din acestea sunt despre ,,mine” si despre ,,eu”.** Si astfel **PRIN GANDIRE AM O RELATIE CU O ENTITATE GAND, CARE UNEORI SE SIMTE CHIAR CONFORTABIL, ALTEORI NU-I SUNT PLACUTE LUCRURILE**: ,,nu mai vreau sa traiesc cu acesta persoana”. Si desigur, este adevarat, multi oameni traiesc cu un ,,eu” care este foarte neplacut si care creeaza o multime de probleme, multa suferinta, si care-i critica mereu pe ceilalti si-i blameaza, spunandu-le ca nu sunt suficient de buni.

- **Si traiesc cu acesta entitate, creata mental, cu aceste miscari mentale ce conditioneaza intr-un asa mod viata incat te ataca continuu**. Si acesta este egoul cu care relationeaza. Nu ar putea sa mai traiasca cu o persoana ca aceasta. Si vrea sa fuga din camera… Nu ar mai putea sa traiasca cu ea nici macar o zi. Daca cel cu care stai ti-a facut tie asta - este vorba de imaginea de sine care-ti apare prin gandire - poti fi plin de mult timp de un sentiment de divort. Dar nu faci asta pentru ca este propria minte si o porti peste tot. Si de aceea te plangi, si acuzi, si-ti spui: ,,ah, pleaca de aici!” si multe din acestea sunt pentru ca tu te identifici cu gandul. **Daca poti sa faci un pas inapoi si sa urmaresti gandul, doar urmareste-l. Si aici, observa entitatea creata mental, pentru ca acel sine cu care relationezi este o parte a povestii tale despre tine. Acesta este ,,eul”.**

- Este sinele cu care am o legatura foarte neplacuta, de multi ani. Si de aceea am o relatie extrem de dureroasa cu mine insumi. Si nu mai pot sa traiesc cu mine. Asa ca, uneori spun: ,,asta e! nu mai pot trai cu el! “ Si atunci lucrul acesta este asa de total incat nu mai pot deloc sa sustin si sa alimentez sinele prin ganduri.

- ,,Nu am stiut nimic despre asta, dar s-a intamplat.” Astfel imaginea mentala s-a dizolvat. Sinele cu care nu mai puteam trai, si care era asa de greu, s-a dizolvat deodata iar ceea ce a ramas a fost singurul ,,eu”adevarat. In modul acesta ,,eul” s-a schimbat fata de cel dinainte – atunci cand am spus ,,eu”, ma refeream la mine insumi. Eul nefericit si dens, povestea despre mine – acesta s-a dizolvat. Si atunci ,,adevaratul eu” s-a ivit, dar el era tot timpul acolo, el era prezenta, acel ,,eu sunt”, nu mai era nimic particular.

- Era un sentiment simplu de prezenta sau fiintare. Si pentru prima data am putut sa ma plimb si sa fiu fara sa mai am o relatie cu mine insumi. Si de aceea, este ceva asa de pretios! Acel eu sau prezenta,... este mai presus de cuvinte, ai putea spune, este ca un diamant. Ceva care este foarte, foarte pretios. Acesta este motivul, poate, pentru care budistii si-l imagineaza ca un diamant. Dar nu se poate compara.

- Este un sentiment al sinelui adanc, nu al sinelui fabricat mental. **Si este atat de pretios! Si nu poate fi cunoscut decat pe o cale nondualista**. El nu poate fi comparat cu nimic. Si **NU ARE DE-A FACE CU FORMA, SAU ORICARE FORMA MENTALA. Atunci cand prezenta apare, nu mai ai nevoie deloc de apreciere de sine, si nu mai depinzi de asta, pentru ca ceea ce se dizolva este chiar entitatea creata mental, cu care nu mai ai nicio legatura.**

- Si asa este. Aprecierea de sine este un lucru de moment, care iti face pentru putin timp, viata mai placuta, dar dupa aceea, dupa un timp, nu te vor mai satisface lucrurile din nou. Asta se intampla pentru ca nu poti avea continuu o apreciere de sine. Da, sunt grele, toate aceste afirmatii. Si atunci vor veni tot felul de lucruri in viata ta care iti vor arata opusul despre tine, iar asta este inevitabil, mai curand sau mai tarziu.

- Atunci, deodata,... **cand te duci dincolo de sentimentul de sine creat mental, tu nu te vei mai iubi pe tine deloc,** nu ca te vei ura, pentru ca nu mai este si niciun sine pe care sa-l iubesti sau sa-l urasti. **Este vorba simplu, de starea de fericre care este Iubire.** Ea emana. Dar nu mai creezi o fictiune cu care sa ai o buna relatie, si sa o iubesti.

- Acesta inseamna **sa te misti dincolo de aprecierea de sine**. Si astfel putem sa ne dam seama de ce Dalai Lama nu a putut intelege. El a aflat de aprecierea de sine de la vestici care aveau o minte foarte dezvoltata si mult ego. Si altii au desigur ego, dar este mai dezvoltat la vestici. Cu toate ca a fost ingradit de calugari,... sa nu-si dezvolte o imagine mentala superioara.

- Si am scris despre asta in carte. Este un paragraf acolo: ,,sfarsitul nevoii de a avea o realtie cu tine insuti". **NU AVETI NEVOIE SA MAI ARANJATI GANDURI SIGURE IN CAPUL VOSTRU, PENTRU A VA SIMTI BINE.** Astfel **aprecierea de sine este inlocuita de ceva care este mai adanc si mai real**.

- **A DEVENIT AZI CEVA DEMODAT SA-TI DEDICI O PARTE DIN TIMPUL TAU PRETIOS ,,TIE INSUTI".** Pentru a deveni fericiti, nu putem fi asa doar... partial. **Nu putem sa ne dedicam doar partial timpul aici si acum**, si in celalalte momente sa revenim la vechiul nostru comportament**. NOI AR TREBUI SA RAMANEM ACOLO TOT TIMPUL, IN FIECARE CLIPA A ZILEI, IN CONEXIUNE CU SURSA NOASTRA DE FIINTARE.** Va fi dificil la inceput, dar cu practica vine si reusita. Asa ca trebuie sa practicam asta constant si cu perseverenta.

- **FERICIREA SE AFLA DINCOLO DE GANDURILE SI MINTEA NOASTRA**. Majoritatea oamenilor nu accepta linistea si pacea pentru ca ei sunt tot timpul zapaciti de fluxul constant al gandurilor din mintea lor. **Ei nu se pot opri sa gandeasca. La ei nu este niciun loc pentru pace si calm**. Si dau de aceea impresia ca **sunt vanati de cineva sau ceva**. Emotiile lor produc noi ganduri iar apoi ele dau nastere altor emotii. Astfel **sunt prinsi in acest lant al cauzei si efectului.**

- Acest lucru ii face pe ei nefericiti, pentru ca se pare ca **NU SUNT CAPABILI SA LASE GANDURILE LOR IN PACE, SI SA SE BUCURE DE FERICREA LUI AICI SI ACUM**. Tot timpul gandurile lor ii duc in deriva la distanta de prezent. Mintea creeaza trecutul si viitorul. **DACA NOI NU AM AVEA GANDURI, AM TRAI PENTRU TOTDEAUNA IN FERICIREA ETERNULUI ACUM**. Dar in locul acestui lucru, **gandurile noastre ne forteaza sa fim hipnotizati de trecutul nostru,** atat cu vinovatie cat si cu sentimente de nostalgie **si deasemenea legati de viitor.** Iar **ceea ce vine este intotdeauna nesigur si atat de schimbator ca sa merite o clipa de gandire**. Cineva ar putea spune: dar cu toate acestea **oamenii sunt macinati continuu de gandurile si ingrijorarile lor, care sunt in majoritatea cazurilor sinonime cu viitorul**...

- **Toate formele sunt efemere!**

- Compasiunea este constiinta unei legaturi adanci intre tine si toate fiintele.

- **ADEVARATA SALVARE ESTE ELIBERAREA DE NEGATIVITATE, SI MAI PRESUS DE TOATE DE TRECUT SI DE VIITOR, DECI DE TIMP CA NEVOIE PSIHOLOGICA. DE GANDURI, DE MINTE, SI DE EU**.

- Este suferinta cu adevarat necesara? Da si nu. **Daca nu suferi pentru nimic asa cum faci, nu va fi nicio profunzime in tine, nicio umilinta si nicio compasiune.**

- **ELIBERAREA INSEAMNA SA ALEGI SA TE ASEZI IN STAREA DE PREZENTA MAI MULT DECAT IN TIMP. INSEAMNA SA SPUI DA LA TOT CEEA CE ESTE!**

- Asa cum treceti prin viata, **nu acordati 100% din atentia voastra lumii externe, mintii si gandurilor voastre**. **PASTRATI ATENTIA IN INTERIOR. Simtiti corpul interior chiar si atunci cand sunteti angajati in activitatile de zi cu zi, in special atunci cand sunteti in legatura cu natura. Simtiti linistea adanc in interiorul vostru**. **TINETI POARTA DESCHISA!**